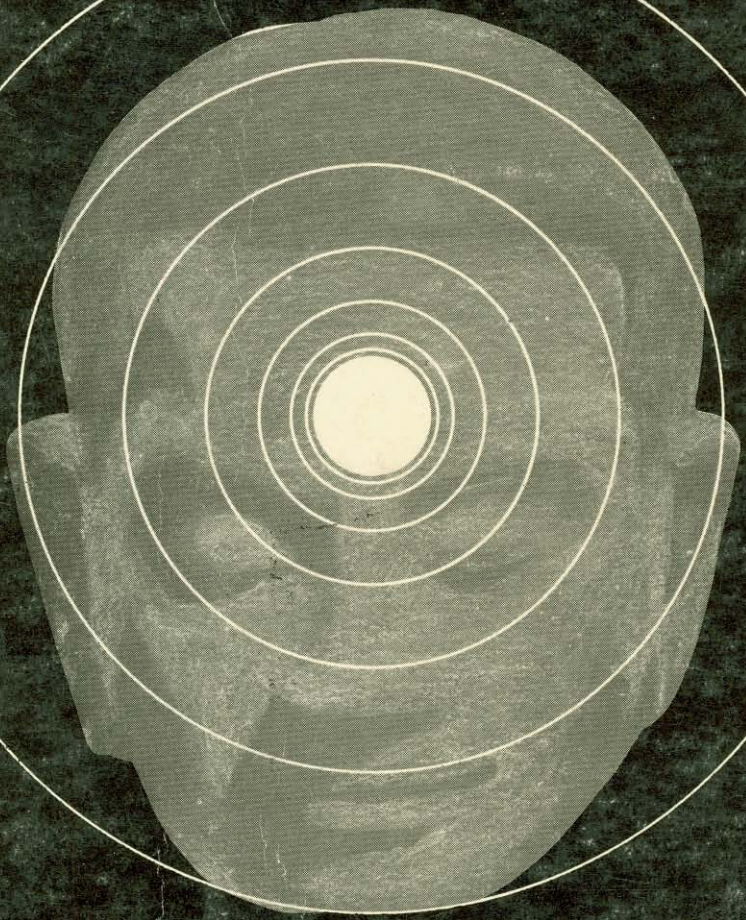
Mouni Sadhu

TECNICAS DE CONCENTRACION



Luis Cárcamo, Editor

concentración

DIRECTRICES PARA SU ESTUDIO PRACTICO

Por

MOUNI SADHU

LUIS CARCAMO, editor
San Raimundo, 58
MADRID - 20

Título del original inglés CONCENTRATION

© de la edición inglesa GEORGE ALLEN & UNWIN LTD.
(Londres)

Primera edición en inglés 1959

Segunda impresión 1964

Tercera impresión 1970

Cuarta impresión 1973

© Para la lengua española, Luis Cárcamo, editor

Primera edición 1978

Traducción Doctor JESUS FLORENTINO DIAZ PRIETO
Médico psiquiatra

Depósito Legal M. 30.506-1978
ISBN 84-85316-06-1

Impreso por L. Cárcamo
San Raimundo, 58
Printed in Spain

Este libro está dedicado a mi inolvidable Guru y sus verdaderos discípulos.

INDICE

PROLOGO pág. 9

PRIMERA PARTE
INTRODUCCION

I.—*Prefacio y definiciones* 15
II.—*El método* 19
III.—*Uso de la concentración* 23
IV.—*El papel de la concentración en la búsqueda espiritual* 29
V.—*¿Quién está capacitado para estudiar concentración?* 39
VI.—*Condiciones del éxito* 43
VII.—*Aviso al estudiante* 47

SEGUNDA PARTE
PRELIMINARES PSICOLOGICOS Y CLAVES

VIII.—*Métodos de Yoga orientales (la mente predomina sobre el corazón)* 55
IX.—*La tradición occidental (el corazón antes que la mente)* 65
X.—*Obstáculos y ayudas* 89
XI.—*Actitud interna - la clave de la realización* 97
XII.—*¿Qué es la mente?* 101
XIII.—*Diferentes aspectos de la conciencia* 109
XIV.—*Psicología del éxito* 117

TERCERA PARTE

TECNICAS

XV.—*Preparación directa para los ejercicios* 129
XVI.—*Primera serie (ejercicios elementales)* 153
XVII.—*Segunda serie* 161
XVIII.—*Tercera serie (ejercicios avanzados)* 181
XIX.—*Cuarta serie* 205
XX.—*Quinta serie (ejercicios finales)* 219
XXI.—*En el umbral de la meditación* 243

CUARTA PARTE

CONCLUSION

XXII.—*Resucitar en una nueva conciencia* 261
BIBLIOGRAFIA 305

PROLOGO

Este libro ha sido escrito para que sirva de puente de unión entre las diversas obras teóricas existentes sobre el tema de la meditación y concentración mental, y las aplicaciones generales de los poderes de la mente en la vida cotidiana.

La extensa literatura que hay sobre estos asuntos proporciona una inmensa abundancia de «ordenanzas» sobre lo que debe o no debe hacerse y cómo desarrollar el control de la mente. Pero no resulta fácil el encontrar las advertencias más importantes y esenciales relativas a las respuestas prácticas a las ineludibles preguntas de: «¿Cómo? y ¿por qué?».

Hace más de medio siglo que un inteligente y experimentado norteamericano —William Walker Atkinson— escribió, bajo el seudónimo de «Yogi Ramacharaka», una serie muy útil de libros acerca de *Yoga* y *filosofía oriental,* que están muy sabia e intencionadamente basados en su «método ecléctico».

Sus principales obras son: *Hatha Yoga, Raja Yoga, Gnani Yoga, Catorce lecciones de filosofía yogi y ocultismo oriental,* y su «mensaje final» bajo el título *Filosofías y religiones de la India.* Estos son tal vez los mejores de su género y los únicos que están hechos dentro de una perspectiva práctica.

Este autor había seleccionado el mejor material que pudo hallar entre las diversas escrituras cono-

cidas en su tiempo, sin contar con ningún esfuerzo similar por parte de otros ocultistas contemporáneos.

En la segunda mitad de este siglo se han hecho grandes progresos tanto en psicología general como en psicología oculta, y hoy sabemos mucho más acerca de la mente humana y de cómo actúa de lo que se conocía en tiempo de nuestros padres.

Hoy día, una serie de detalles puede alterar un tanto los métodos utilizados para actuar mediante el poder motivacional humano: su mente; pero los principales objetivos del presente estudio permanecen inalterados.

El autor ha tratado de recoger imparcialmente, en el presente libro, lo mejor y más probado de métodos y ejercicios, además de todas las explicaciones necesarias, que más adelante podrán llevar al estudiante a lograr una base para sus propias deliberaciones, mediante la revelación de horizontes previamente no percibidos. En particular, es de esperar que los ejercicios que figuran en la *Tercera parte* sirvan para este propósito.

Esta obra puede resultar útil para dos tipos de hombres:

1.—Para los prácticamente agnósticos que deseen gobernar sus poderes mentales para la mejoría de su estado y condiciones sociales. Para ellos, solamente algunas porciones del libro serán de interés, concretamente los ejercicios prácticos que se dan en la *Tercera parte* junto a los capítulos explicatorios de las *Partes Primera* y *Segunda*. No tendrán necesidad de ir más allá de los siete dobles ejercicios números 1 al 7-A.

2.—Para el que busca cosas que están más allá de su propia y temporal apariencia física, que encontrará necesario el estudio del libro con un todo, con especial atención a los capítulos explicatorios de las *Partes Primera* y *Segunda*, y la culminación de la *Cuarta parte*, que trata de las conclusiones finales y el logro supermental. Este consiste en un conocimiento intuitivo *guiado*, también llamado la sabiduría del Ser, que es su último fin.

En principio, no se requiere que el estudiante tenga ningún tipo de «credo». La capacidad de razonar adecuadamente es la principal condición para obtener el éxito. Tal capacidad deberá desarrollarse en un más elevado poder de conocimiento mediante el uso, como base y como afilada herramienta, de la mente controlada a la perfección, que entonces comienza a reflejar la realidad de la última esencia del hombre: el espíritu inmortal e ilimitado.

Este libro no está limitado por la adhesión a cualquier sistema filosófico en particular, y su técnica y material han sido tomados libremente, tanto de la herencia tradicional del Este como de la occidental, seleccionando los materiales con arreglo a su valor.

El autor, a través de una vida totalmente dedicada a la búsqueda, ha encontrado que hay pocas cosas conocidas de los elevados círculos de los avanzados orientales, que no lo sean también por sus correspondientes occidentales y viceversa, teniéndose en cuenta que todos estos hombres son lo suficientemente honestos y están adornados con las cualidades y habilidades requeridas. Las formas

externas de las tradiciones oriental y occidental pueden diferir, pero no sus contenidos iniciáticos más profundos.

PRIMERA PARTE

INTRODUCCION

CAPITULO I

Prefacio y definiciones

El término latino que ha originado la palabra «meditación» en diversos idiomas modernos, posee un significado claro y definido. La principal idea a la que se refiere es generalmente a algo que posee un centro común, o que se mueve en dirección a un centro, y queda mejor expresada como «señalando un punto», lo que naturalmente, de manera etimológica, no queda muy lejos del sentido literal de la palabra.

En el presente estudio voy a tratar de mostrar, de una manera completamente práctica, cómo la mente humana puede ser concentrada con objeto de obtener la capacidad de señalar un punto. Las necesarias explicaciones técnicas y psicológicas se reducirán al mínimo esencial para que el estudiante sea capaz de iniciar sus ejercicios, con un razonable y claro conocimiento de lo que hace y el por qué.

La imprescindible y perfectamente justificable pregunta que debe responder es: «*¿Por qué, cuándo y cómo* debe emprenderse un estudio sobre concentración?», y también: «*¿Qué es lo que se va a obtener si el estudio emprendido en este sentido demuestra lograr su objetivo con pleno éxito?*».

Imaginad que tenéis un lápiz sin afilar o una pequeña estaca. Si tratáis de utilizar uno de ellos para agujerear un trozo de cartulina, encontraréis una gran dificultad hasta que el extremo de vuestro pequeño útil haya sido adecuadamente afilado. Por considerable que sea el esfuerzo ejercido, un lapicero sin afilar no producirá un orificio. ¿Por qué? Porque está en juego una ley física muy simple. Vuestra energía se ha disipado sobre la totalidad de la relativamente gran superficie del instrumento romo, de esta manera proporciona una fuerza insuficiente para la separación y extracción de las partículas de la cartulina y formar así un orificio nítido.

De manera similar un cuchillo mellado o una sierra no cortarán adecuadamente y el resultado será insatisfactorio, a causa de que el esfuerzo se pierde, quedando disperso sobre un área demasiado grande y con muchos puntos. Es decir, no se ha concentrado.

Pero si afiláis vuestras herramientas no encontraréis dificultad en realizar un orificio o cortar una línea fina. ¿En dónde está el secreto, si es que hay alguno? Simplemente en el hecho de que la energía aplicada sobre un punto único es mucho más eficaz y parece mucho más elevada que cuando dicha fuerza se ejerce simultáneamente sobre muchos puntos. Esta elemental ley debe estar clara e intensamente grabada en la mente de cualquiera que estudie concentración. En ella descansa la totalidad de la justificación de los ejercicios que se indican en la Tercera Parte de este libro.

Estamos aquí no para disponer y perfeccionar

ningún instrumento físico, sino que es el adecuado uso de la mente nuestro primordial objetivo. Y entonces, el poder misterioso y la realización, que sólo pueden lograrse mediante el uso de una herramienta bien preparada y afilada, que en nuestro caso es la propia mente humana o «principio pensante».

En este punto yo querría citar algunas frases del más reciente de los grandes Rishis (o sabios) indios: Sri Ramana Maharshi, que ha sido una de las mayores autoridades contemporáneas en el terreno de la psicología oculta, y de la totalidad de las cuestiones que se refieren a la mente humana:

«La mente del hombre medio se ve constantemente ocupada por un flujo continuo de pensamientos, y como consecuencia resulta excesivamente débil en la mayor parte de los individuos. Cuando, en lugar de una serie de pensamientos inútiles, se presenta sólo uno, constituye por sí mismo una energía y tiene una amplia influencia.»

Sabemos que muchos grandes hombres de ciencia e inventores, cuyas ideas son el servicio a la humanidad, con frecuencia deben sus auténticos descubrimientos a su habilidad para lograr un pensamiento concentrado e intenso. Este ha sido el caso de Isaac Newton, Thomas Alva Edison, Louis Pasteur, y muchos otros, todos los cuales han tenido conciencia y capacidad para utilizar su extraordinario poder de concentración, por ejemplo, pensando solamente acerca del objeto de sus investigaciones con exclusión de cualquier otro asunto.

En Hispanoamérica, la gente es incapaz de controlar su mente y corrientemente van de un pensamiento a otro como una diversión, pero esto lo re-

fieren de una forma muy adecuada diciendo que tienen «quinientos pensamientos» (1) a la vez.

La idea de agudizar o concentrar nuestras mentes nada tiene ni de ilógica ni de nueva, sino que se trata de algo plenamente científico, desde el momento en que posee un significado definido y puede ser investigada de forma cuidadosa, así como utilizada y aplicada.

(1) En español en el original (N. del T.).

CAPITULO II

El método

Cualquier tratamiento de «segunda mano» de este tema será de escasa utilidad para los estudiantes que verdaderamente desean obtener resultados positivos de sus esfuerzos. Así, en este libro, he ido recogiendo sistemáticamente un cierto número de ejercicios prácticos, todos los cuales han sido utilizados y comprobados en relación a su eficacia antes de su inclusión en los capítulos que siguen.

Algunos de ellos pueden resultar ya familiares a los ocultistas, que desde hace mucho tiempo se han dedicado al estudio de la concentración. Unos han sido desarrollados por el propio autor, mientras que otros fueron tomados hace años de fuentes que ya no resultan disponibles, a causa de que los autores han muerto y sus libros se han agotado. Estos últimos ejercicios son la labor de los más autorizados y competentes exponentes, pero para la totalidad de ellos damos una única regla, que servirá para su aceptación: ensayadlos y comprobad su utilidad y provecho.

Lo peor que le puede suceder a un estudiante fracasado, al que le falta la fuerza de voluntad suficiente para poder poner en práctica con corrección las instrucciones que se dan, es que no obtenga ningún resultado.

Esto será indudablemente lo que obtenga el que trate de alcanzar los frutos de la concentración simplemente con motivaciones egoístas y con fines materiales; porque la concentración no es el objetivo final. Se trata solamente de una capacidad necesaria, de una herramienta que condicione al hombre a un nivel de conciencia vital mejor y más elevado, que no puede ser obtenido de otra forma por el profano en esta particular subdivisión del entrenamiento ocultista.

El método adoptado aquí se basa en una estricta graduación de la secuencia en los pasos que debe dar el estudiante. Los ejercicios en sí se han limitado en su número al mínimo absolutamente indispensable. Esto es muy importante, ya que cada cambio proporciona una elevación de algunas fluctuaciones en el interior de la mente, y ha de llevarse lo más lejos posible. Pero no debe omitirse el más mínimo detalle en los ejercicios, a causa de que el éxito de los mismos depende de la exactitud de su aplicación.

El principiante puede no saber nada del método al que se encara y se le advierte seriamente de que *no lea por anticipado* ninguno de los capítulos que figuran más adelante del que está estudiando, especialmente la parte más «adelantada» (Capítulos XVIII y XIX), hasta que todos los precedentes se dominen. Deberá ante todo luchar y vencer su rebelde y egoísta mente. Existen muchos casos en los que la gente ha estropeado su labor y agotado el entusiasmo, porque la innecesaria curiosidad le ha resultado perjudicial y negativa.

¿Por qué no le preguntas a tu mente, en este momento, *qué parte de ti es tu amo?*

En lugar de servir para lograr una más pronta concentración, dicha lectura creará únicamente motivos para una distracción adicional de la mente de cualquier sincero estudiante que en realidad lo que desea es trabajar para lograr un resultado positivo. Existen ya suficientes obstáculos que es preciso vencer, y bastantes dificultades que salvar sin que sea necesario añadir otros nuevos. La curiosidad es verdaderamente un creador de problemas, además de constituir un vicio, y si no se vence, ¿cómo se puede esperar la adquisición de la virtud opuesta que es: *la paz de la mente?*

Esto no quiere decir que tal como nos encontramos ahora, más o menos desarrollados, debamos abandonar completamente el pensamiento. Esto sería ridículo y no es mi idea. Lo que tratamos de lograr mediante este trabajo es nuestro equilibrio y libertad interiores, y a través de ello el difícilmente alcanzable —pero ahora próximo— misterioso, pero más real que ninguno, conocimiento interior. Esta es la estructura sobre la que descansa tu mundo interior total, y ésta es la *única cosa* que un hombre puede «llevar consigo» a la Eternidad, independientemente de en qué tipo de mundo vaya a manifestarse más adelante. Es esencial que domines el exceso de curiosidad de tu mente, al menos durante los cortos períodos en los que estés trabajando por las cosas eternas, en lugar de hacerlo por las efímeras y mortales. ¿Estás de acuerdo en que estas medias horas, en las que te encuentras libre de la esclavitud, en la que hasta ahora te tenía so-

metido tu irreal e incontrolada mente, son las más productivas? Su conquista te dará «algo», que una vez ganado, puede por fin responder a todas las cuestiones más profundamente planteadas sobre tu propia vida.

CAPITULO III

Uso de la concentración

El poder del pensamiento concentrado, aplicado a la vida cotidiana, es algo perfectamente conocido y considerado de manera muy amplia. No es preciso aportar ninguna prueba ni especial explicación. Pero el hombre medio no utiliza más que una fracción de tan poderosa capacidad. Si el lector no está de acuerdo con esto, me agradaría que me explicara, o mejor que lo hiciera consigo mismo, si en cualquier momento sabe *por qué está pensando* de una manera determinada y no de otra. ¿Por qué determinados pensamientos se presentan en su conciencia, hayan sido o no «invitados» a hacerlo? ¿Y si es capaz de predecir en qué cosas va a estar pensando a partir de determinado momento? ¿Le es posible cerrar su mente a un pensamiento obsesionante o molesto por la acción de su propia voluntad? ¿De dónde proceden los pensamientos que ahora tiene?

Si tales preguntas permanecen sin respuesta, hemos de reconocer que no somos los dueños de nuestras mentes. Y el poner un límite a esto partiendo de condiciones deseables, es uno de los primeros y fundamentales objetivos de este estudio sobre la concentración.

El control de una máquina significa que somos

capaces de ponerla en acción, modificar su velocidad y finalmente hacerla parar cuando sea preciso. Esto es justamente lo que necesitamos hacer con una mente disciplinada.

La verdadera concentración no es sólo una habilidad para dirigir y mantener nuestra *plena* y *exclusiva* atención durante algunos minutos, es decir, una cabeza de alfiler; sino más bien la capacidad de hacer detenerse la máquina del pensamiento y observarla cuando ha cesado en sus revoluciones. Un artesano sabe con certeza que sus manos le obedecen y ejecutan los movimientos exactos que él les exige. De cualquier forma, no piensa en ellas y trabaja sin prestar atención a los minúsculos movimientos y contracciones musculares que éstas hacen en un momento dado. Bajo tales condiciones, las manos y otros órganos humanos, cuando trabajan adecuadamente, constituyen una unidad armoniosa, capaz de funcionar en su particular esfera de acción.

Imaginad ahora que alguna parte de vuestro cuerpo se niega a abedecer los impulsos nacidos del centro que la controla en el cerebro. Por ejemplo, en lugar de llenar un vaso de agua cuando tenéis sed, vuestras manos se dedican a encender un cigarrillo o se niegan a hacer cualquier movimiento. En tal caso consideraríais que dichas manos son de muy escasa utilidad.

Observad ahora detenidamente las funciones de vuestra mente cerebral: ¿podríais asegurar categóricamente que en todo momento estáis pensando en lo que y sólo en lo que verdaderamente deseáis, y que como consecuencia de ello conocéis de dón-

de proceden los pensamientos y sentimientos que penetran en el campo de vuestra conciencia? ¿Podríais limitar la entrada o duración de los pensamientos en vuestra mente tanto como quisiérais? Si sois capaces de analizar el proceso de vuestro pensamiento, la sincera respuesta será siempre negativa.

De forma que podéis daros cuenta de que el hombre medio no es un buen artesano, a causa de que no puede controlar su principal herramienta: la mente y los pensamientos. Su vida se gasta utilizando y aceptando lo que se origina más allá de su comprensión y alcance.

El estudio práctico de la concentración nos abre no sólo el mundo de los resultados, sino también el de las causas y de esta forma nos lleva más allá de la esclavitud de los pensamientos y sentimientos sin control.

Una interesante ilustración utilizada como ejemplo de la influencia directa de la voluntad humana concentrada, es el de una aguja dando vueltas en un vaso de agua. Madame H. P. Blavatsky lo usaba para la instrucción de su discípula, la señorita Annie Besant, y comprobar los resultados de su entrenamiento en el arte de la concentración.

Colocad una pequeña aguja en un vaso de agua tratando de evitar que se hunda, cubridla con una pequeña capa de grasa humedeciendo los dedos con un poco de aceite o mantequilla y pasando la aguja a su través. Deberá ser manejada con mucho tiento y colocada cuidadosamente sobre la superficie del agua de manera que frote libremente en el centro sin tocar los lados.

Sentaos frente al vaso con vuestros pulgares replegados en la palma de la mano, los codos apoyados en la mesa. Entonces, cuando la aguja se encuentre descansando, sin moverse sobre la superficie líquida, miradla e intentad con un intenso esfuerzo de voluntad que cambie de posición, concentraos en ella como si unos rayos imaginarios salieran de vuestros ojos. Permaneced sin pestañear, de acuerdo con las reglas de la concentración, no deberéis permitir que ningún otro pensamiento ocupe vuestra mente y vuestra atención ha de estar enfocada en empujar a la aguja para que cambie de posición entre 45 y 90 grados. Respirad despacio y de forma rítmica y esto puede acelerar el resultado. Si vuestra concentración ha sido lo suficientemente intensa la aguja gradualmente girará y comenzará a hacerlo tal como lo deseáis. Más tarde el proceso puede irse haciendo más rápido, a medida que vuestra experiencia aumenta y con ella se incrementa vuestra fuerza de voluntad.

En determinadas escuelas ocultistas, especialmente en el Tibet, se le da mucha importancia a este ejercicio. Sin embargo, en el presente curso mi intención es referirme especialmente a cosas que no necesitan la adición de adornos innecesarios. El ejercicio tiene su valor y es relativamente fácil de comprender y poner en práctica, constituyendo una prueba visible de la capacidad ejecutiva adquirida. Cuando se ha realizado con éxito, puede aumentar la confianza del estudiante en sí mismo e incrementar la fe en sus poderes, además de constituir una prueba de la posibilidad de influir la materia por la concentración directa de la volun-

tad humana, con todas las secuencias resultantes, que el estudiante puede investigar y poner en práctica por sí mismo.

Tal vez fuera preferible el intentar la realización de este ejercicio después de haber conseguido la adecuada realización de otros que se describen en la Tercera parte. Por ejemplo, deberá utilizarse en unión del número 4.A, del Capítulo XIX. Entonces obtendréis más fácilmente el éxito.

El estudiante no deberá hablar de estos ejercicios ni de su éxito en las técnicas que en este libro se explican. No discutirá tampoco sus proyectos con nadie, excepto tal vez con los que sabe positivamente que están interesados y siguen la misma línea de trabajo que él. Pero siempre es preferible el más absoluto silencio.

El hablar sólo sirve para disipar la fuerza de voluntad y dificulta en gran medida el éxito de los ejercicios. En cuyo caso, los curiosos pensamientos de los que conocen vuestros esfuerzos os perseguirán y se añadirán a los pensamientos que os esforzáis en alejar o destruir. Será suficiente que *conozcáis* esto y observad el silencio, que os evitará dificultades.

CAPITULO IV

El papel de la concentración en la búsqueda espiritual

En occidente, solemos referirnos a aquellos que están realizando tal tipo de búsqueda como santos, místicos y visionarios espiritualistas, mientras que en oriente se les denomina yogis, sadhús o sanyasins. Si analizamos cuidadosamente sus vidas y métodos de realización, reconoceremos, sin lugar a dudas, que lo único que diferencia a estos seres del hombre medio es su modo de vida, consciente, dirigido hacia un objetivo e intensamente concentrado, enteramente dedicado a una idea, que ellos creen es la más elevada.

Santos y yogis obtienen autocontrol mediante una constante y cuidadosa práctica. Cuando uno de ellos se encuentra sumergido en sus oraciones o meditaciones piadosas, lo hace únicamente porque posee un determinado grado de dominio sobre su mente y sentimientos, y la única herramienta de que se vale para ello es su poder de concentración, aunque pueda encontrarse todavía muy lejos de la perfección. Con frecuencia tales hombres pueden muy bien no tener plena conciencia del nombre con el que los demás definen su habilidad. Por lo general, no sucede esto con el yogi, a causa de que suele tener plena conciencia de sus medios de ac-

ción, y con frecuencia posee también un elaborado conjunto de teorías que utiliza en la marcha a lo largo de su particular sendero. Tal hombre, como el lector puede darse cuenta fácilmente, es un directo argumento a favor del hecho de que la concentración forma parte esencial de las prácticas yóguicas. La forma particular como los investigadores occidentales aplican este poder de concentración no tiene en sí gran cosa que ver con lo relativo al estudio que nos ocupa.

Mientras que el santo repite día y noche sus plegarias, el yogi hace lo mismo con sus mantrams, corrientes pránicas o imágenes mentales. La herramienta en esencia es la misma, aunque tenga nombres diferentes. En este libro se hablará de dichos temas desde un punto de vista imparcial y no sectario, que en ningún momento tratará de inclinar al estudiante hacia tal o cual credo religioso o filosófico en particular.

Para aquellos que todavía no han tenido la suficiente fortuna de ver a un hombre perteneciente a uno de estos tipos de «visionarios», debemos indicar que la primera impresión que producen es la de un hombre concentrado, de intensa vida interior, y no la de una barca sin timón marchando en todas direcciones al empuje de las olas de la mente indomable y sus hijos: los pensamientos.

Ahora dirigiremos nuestra atención hacia otro factor muy importante en la investigación espiritual, que también se basa en la posibilidad de enfocar sobre un solo punto la mente. Este es el poder de concentración, que puede ser y con frecuencia es utilizado en forma de lo que llamamos «ora-

ción». ¿En qué consiste la verdadera oración? Actualmente el propio término suele ser mal utilizado y peor interpretado. Los denominados círculos de «élite» de una serie de organizaciones místicas y ocultista han obrado muy precipitadamente al comparar e identificar la oración con las diferentes formas de su más favorito y moderno término: «meditación».

Muchas personas que están negativamente predispuestas en relación con el rezo tratan de justificar su actitud ofreciendo el siguiente razonamiento al público general: «El concepto de oración es ridículo para cualquier pensador serio, porque implica que cuando alguien reza acerca de algo, le está haciendo insinuaciones y dando consejos al Todopoderoso de como El debe actuar y comportarse respecto al adorador. Tal concepción priva a Dios de sus más sublimes cualidades: omnisciencia, absoluta bondad y amor hacia la humanidad».

Desgraciadamente, para muchas personas de mediocre inteligencia estas afirmaciones sin sentido y engañosas, resultan ciertas.

Vamos ahora a tratar de demostrar la enorme ignorancia que se esconde detrás del mal denominado «punto de vista científico».

Tal opinión se basa en el concepto infantil, que desde hace mucho tiempo ha sido rechazado por los investigadores de la verdad realmente iluminados, a causa de que apoya la mayor de las falacias: que Dios es una persona y que se encuentra separado de la vida creada por El mismo, que nuestras relaciones con El son similares a los polos opuestos de un imán, o los dos costados de una moneda,

es decir, como dos cosas que son completamente diferentes.

Si fuera verdad que Dios y sus criaturas poseyeran tales cualidades, estos semi-filósofos tendrían razón; pero, si se hace un detenido estudio del tema, el error cardinal residente en tal forma de enjuiciar las cosas se apreciará fácilmente.

No estamos en absoluto separados del Todo al que llamamos Dios. Nuestra conciencia es un fragmento de Su conciencia, por infinitésima que nos parezca ante una observación superficial. Nuestra vida, que es justamente esta conciencia viva, es un reflejo de Su vida como del Todo.

Todos los verdaderos filósofos enseñan, y las grandes religiones nos lo revelan, que El es omnipresente, porque no existe un lugar en el universo donde El esté ausente. Nosotros vivimos sólo en El, porque no podemos existir de ninguna manera apartados de El.

Estos hechos cambian las cosas completamente.

Aquel que reza no es una entidad separada y extraña haciendo un acto de adoración lejos del señor del universo. ¡No! Es, en realidad, un rayo de la luz del mismo Absoluto por cuyo origen busca y no de ninguna deidad cruel, y rinde homenaje a dicha Luz infinita y central; aunque aparentemente (pero sólo aparentemente) se presente como un ente temporal y finito.

Tal ser, procediendo directamente de la conciencia central, participa con toda seguridad (aunque ello sin duda de una forma inconsciente al mismo tiempo) en la creación y mantenimiento de las manifestaciones del Absoluto inmanifestado.

Y un ser de tales características tiene pleno derecho a realizar un acto de adoración con la esperanza de que sus oraciones sean escuchadas y atendidas.

Analizando el proceso del rezo, encontraremos que existen diferentes especies y grados en él, más o menos perfecto o puro, y por consiguiente, más o menos eficaz.

La conciencia del hombre es capaz de salir a la superficie y llegar a ser uno con la conciencia del Todo, es decir, de Dios.

Una persona puede rezar pidiendo ventajas materiales, otra el bienestar de sus parientes más próximos, o el alivio de una enfermedad, etcétera. Este nivel corresponde al más corrientemente conocido, pero los primitivos tipos de «meditación» en algunas escuelas de ocultismo y organizaciones similares, son del mismo género. Tales meditaciones tienen como ayuda, ideas extasiantes o elevadas, visualizaciones, el desarrollo de virtudes definidas, etcétera, todas las cuales pertenecen a la afirmación de la mente, es decir, de la más elevada manifestación de la conciencia en el hombre medio, tal como nosotros lo conocemos.

El proceso del pensamiento ligado al de las emociones, es la base común de tales oraciones y meditaciones y es lo que podemos observar todos los días a nuestro alrededor.

En este nivel, la oración puede tener algunas ventajas sobre el tipo de meditación que con él se corresponde, porque parece tener un factor importante: un grado de devoción hacia el Ser más elevado,

que con frecuencia falta en las «meditaciones», tan apreciadas por los ocultistas y similares.

No existe un poder a este nivel más purificador que la devoción. El corazón de aquel capaz de albergar este sentimiento, es siempre más noble que el de los que están mentalmente mucho más desarrollados, pero a los que falta esta vital cualidad.

En las crónicas (biografías o diarios) de seres humanos excepcionalmente desarrollados, encontramos generalmente que ellos usan una especie diferente de oración interna, tanto entre los grandes santos de occidente como por los orientales. No hay en estas oraciones ninguna petición de beneficios terrenos, ningún pensamiento, ninguna emoción que tenga un sentido material y vulgar; pero esta muda, misteriosa «oración espiritual», tan conocida de los primeros Padres de la fe cristiana, así como de los siguientes grandes seguidores del propio Maestro, como San Francisco de Asís, San Vicente, San Juan de Vianney de Francia (que vivió hace solamente cien años) y muchos otros desconocidos del público, como San Serafín de Sarov, en el este de Rusia (siglo XVIII), etc.

Cuando seamos capaces de relacionarnos con tan sublime forma de rezo, entonces seremos capaces de comprender por qué el más elevado tipo de meditación puede trascender muy lejos las que aparecen en los libros, y está muy cerca del «rezo-meditado» ideal, tal como nos lo muestra el gran Rishi Ramana Maharshi, cuando dice:

«La perfecta realización es simplemente adoración, y la adoración es realización... deberás adorar al Más alto, elevando *la totalidad de tu ser*

hacia *El* y mostrando que cada pensamiento, cada acción es solamente un trabajo de la *vida única* (*Dios*)...» (*Instrucciones para F. H. Humphreys*).

¡He aquí un ejemplo de concentración!

La forma más elevada está más allá de todo pensamiento, imagen mental, palabras y emociones. En ella, la luz primordial —que en una ocasión creó la vida tal como nosotros la conocemos— puede ser alcanzada y nada hay ya que pueda lograrse.

En palabras del gran místico contemporáneo —discípulo del verdadero Maestro—, el llorado Paul Sédir, de Francia, que falleció en 1926, podemos encontrar múltiples descripciones científicas de esta exaltada manera de rezar, porque él fue lo suficientemente afortunado para poder practicar tal tipo de adoración. Al explicar la cuestión del denominado destino «inalterable» del hombre, su Maestro en una ocasión le dijo:

«El futuro inminente puede ser modificado mediante esfuerzos conscientes por parte de personas iluminadas, que toman la forma de oración. ¿Si no existe una «decisión personal de Dios», no puede haber «decisiones» irrevocables en absoluto, porque quién podría tomarlas entonces?

«La manifestación de la vida universal es como la corriente de un río que constantemente fluye. Las olas están constantemente cambiando de forma, e incluso el río puede alterar el lecho por el que discurre.»

Como consecuencia, no puede existir ningún destino inalterable, inflexible e inexorable. ¿La conciencia viva —Dios— no puede estar sometida a tales limitaciones, y quién podría imponérselas?

Si Dios es lo único posible, y como consecuencia posee la totalidad de la existencia, abraza todo y todas las cosas, penetrando la totalidad de las manifestaciones como el éter de los antiguos filósofos; entonces, Sus reflexiones y rayos deben necesariamente participar de El. De esta forma, el poder de la oración procedente de sus devotos, constituye una parte de sus propios e ilimitables poderes.

El Maharshi, sustituyendo la palabra «Dios» por su propio término «Ser», nos explica que «no hay nada aparte o más allá del Ser». Y Sankaracharya añade: «En verdad, este total universo es solamente Espíritu».

Cristo habló incluso de manera más definida, cuando aseguraba: «Yo os digo que sois dioses». Dándonos la idea de la paternidad de Dios, el Gran Maestro define nuestra relación con el Más alto, de forma semejante a la que hay entre unos hijos y su padre y no a la manera de «cosas» creadas para el placer temporal de una deidad cruel.

De esta forma la oración de un niño es algo diferente del de una criatura que comienza a diferenciar lo bueno de lo malo, y la existencia de un dispensador de ambos, tal como algunos filósofos deberían imaginar.

Ahora podremos comprender mejor de dónde viene el enorme poder de la oración, tan frecuentemente puesto de manifiesto, no sólo por los santos, sino también por muchos hombres vulgares. Podemos encontrar muchos ejemplos llamativos de esto en la literatura contemporánea, en los que el rezo fue utilizado en situaciones que lógicamente —desde el punto de vista de la previsión y posibi-

lidades humanas— se nos presentaban sin esperanza.

Las formas más elevadas de meditación conducen a la superconciencia del samadhi. El éxtasis de los santos de occidente que utilizaban oraciones como base para la inducción de dichos estados de conciencia, participa de esta naturaleza. Si la famosa *Imitación de Cristo*, de Tomás de Kempis, se estudia, se verá que los yogis no poseen el monopolio del estado de samadhi. Conocimientos derivados de países de distinta cultura y tradición con frecuencia poseen un interés exótico que excita nuestra curiosidad, pero con frecuencia demuestran que desde hace mucho tiempo eran igualmente bien conocidos en nuestros propios países, pero bajo diferente nombre y forma.

El antiguo sabio Ben-Akiba decía la verdad, cuando aseguraba: «Todo esto era ya hace mucho tiempo, no hay nada absolutamente nuevo en este mundo».

En la verdadera oración existe otro factor que falta en las formas más inferiores de la meditación popular. Y éste es el homenaje que se ha de rendir —incluso por un corto instante— al Altísimo.

¿Qué es realmente lo que significa para el Señor el más modesto e imperfecto de los «adoradores»? Es el adorador del que uno cree es el ser por antonomasia, es decir, en su triple manifestación, mortal y finita: cuerpo, emociones y pensamientos, los dos últimos son su «alma» como se acepta corrientemente en teoría.

¿Está esto equivocado? ¡En absoluto! Porque incluso el renunciador temporal de lo irreal que hay

en él, un hombre todavía —incluso si lo hace inconscientemente—, reconoce la existencia del principio más elevado en sí mismo. Y esto indudablemente significa un progreso para un hombre.

Existe sin duda alguna mucha más gente capaz de rezar que de meditar. Para ellos, la oración resulta algo más próximo y comprensible, como también instintivamente más natural. El Maharshi decía: «Lo que es natural no es permanente y aquello que no es permanente no merece que se hagan sacrificios para obtenerlo».

Aquellos que conocen los más elevados aspectos de la meditación siempre prefieren nevadas cumbres y la magnífica, incomparable visión del infinito, que puede percibirse en estas alturas. Aquellos otros que se aproximan al Señor Infinito por su devoción, desprendimiento y falta de egoísmo, encontrarán lo que andan buscando. Tal vez puedan encontrar el país místico de la realización, como el gran santo que alcanzó la sabiduría a través del amor, y el gran sabio que obtuvo el amor perfecto a través de su sabiduría.

De la misma manera que una gota se diluye en el océano, así cada ser perderá su separada existencia y será absorbido en el mar sin movimiento de la perfección.

CAPITULO V

¿Quién está capacitado para estudiar concentración?

Usualmente la primera respuesta que surge en nosotros es que «se trata de aquel que conoce lo que desea». Dicho en otros términos, el estudiante deberá tener un claro y definido objetivo, y para su obtención deberá estar convencido de que la condición más adecuada es la capacidad de concentrarse. El simple «interés», la curiosidad, u otros motivos superficiales, nunca pueden ser los factores que nos lleven al éxito.

Los objetivos pueden ser diferentes, uno estará empeñado en lograr la investigación espiritual más real, pero otros muchos se orientarán en otros sentidos. Entre unos cuantos voy a hacer mención de unos pocos ejemplos:

El deseo de colocar la propia vida dentro de unos patrones lógicos y razonables; el querer adquirir las más elevadas habilidades; el logro de la paz de la mente; el desarrollo del arte de dirigir las propias sugestiones y evitar las ajenas, en relación a una personal forma de pensar; el desarrollo de una poderosa voluntad que sirva para enlazar nuestra vida en una determinada dirección, previamente elegida.

Si el estudiante, por el contrario, lo que posee

son superficiales objetivos, como los siguientes: la ambición de desarrollar algunas aptitudes psíquicas, para la realización de lo que se denomina «trucos ocultos», para influir y engañar a los demás; el aprovecharse materialmente de la exhibición de sus «poderes»; sugerir a los demás que deben hacer algo contra sus propias convicciones o voluntad, etc., entonces será mejor para él no intentar tal estudio en absoluto, porque los resultados serán contrarios a los que esperaba. No un refuerzo, sino un considerable debilitamiento de sus poderes será, en último término, «aquello que obtenga» en dicho caso.

Todo aquello que es irracional e injustificado ante una lógica estricta deberá evitarse, si estáis dispuestos a obtener los mejores resultados de los ejercicios que encontraréis en los capítulos que siguen. (Véase la Tercera parte, Capítulos XV al XX.)

Si realizáis algo que sabéis —gracias a un análisis imparcial y frío— es irracional e innecesario, en este caso es que hay factores extraños a vuestro verdadero ser actuando en vosotros. Entonces, *vosotros* no dirigís verdaderamente vuestra vida, sois, por el contrario, los esclavos de determinados poderes que no conocéis con exactitud. Utilizando la terminología religiosa, se habla de ellos como tentaciones, pasiones y, frecuentemente, como pecados. El sucumbir a todas esas cosas indica la presencia de una fuerza de voluntad extremadamente débil en un hombre. Pero el hecho de la concentración lograda, por sí sólo, es indicio de una voluntad mucho más desarrollada. Se trata de dos polos opuestos: debilidad y fortaleza.

Existe una ley psicológica en el hombre, que dice que la mayor fuerza interior sólo puede ser engendrada por una inspiración pura y desinteresada, y mediante una voluntad bien armada contra pasiones, bajos deseos, miedos, incertidumbre e hipocresía, e independiente y libre de cualquier otra compulsión.

Pero, independientemente de este factor de voluntad, no existe otro impedimento para que el estudio de la concentración no obtenga su éxito y logre plenamente su objetivo. Ahora podéis observar la secuencia e independencia de objetos que parecen formar un círculo o una curva cerrada.

Las personas inteligentes utilizan este conocimiento como su guía, mientras que el insensato sólo trata de huir del círculo, del que no podrá encontrar ninguna salida.

Todo lo dicho hasta ahora deberá ser considerado cuidadosamente y verificado concienzudamente, si deseáis estar cualificados para un honesto estudio del tema del presente libro. La concentración no es un refugio para las debilidades, ni la huida de un karma merecido, o el medio de obtener algo, en contra del karma que afecta los tres planos inferiores: físico, astral y mental.

Otra explicación puede ser todavía mejor: el que logre realizar la totalidad de las técnicas de la meditación y conozca la totalidad de la filosofía práctica que las acompaña, puede ser más difícil que el alcanzar un título universitario. Pero aunque cualquier hombre o mujer normales son capaces de alcanzar satisfactoriamente tal grado, o aprender dichas técnicas, *no* todos ellos son capaces de *crear*

en ellos mismos algo que no estuviera presente previamente, es decir, la capacidad de concentrarse, en lugar de una carga de equipaje mental.

Naturalmente que no trato de presentar la concentración como una panacea para todos y todas las cosas. Esto carecería de lógica, incluso de sentido; pero, al igual que en el caso de los innumerables pintores que ha habido a lo largo de la historia, no todos pueden llegar a ser un Rafael o un Rembrandt.

La idea de un control interior y de sus posibilidades es algo *real* y *productivo*, pero solamente para aquellos que son capaces de *verlo* así.

Deberá existir una atracción interna y profunda hacia el arte de la concentración, o simplemente la expectación hacia una labor dura y difícil.

Ahora la respuesta a la pregunta que encabeza este capítulo y que expresa su título: ¿Quién está capacitado...?, resultará fácil para vosotros. Habiendo leído este capítulo, os encontráis en posición para analizar y decidir por vosotros mismos si tenéis la suficiente madurez o no. Pero en ningún caso deberéis olvidar que la moneda tiene otro costado: si *vuestro corazón* os dice que debéis hacerlo, obedeced su voz.

CAPITULO VI

Las condiciones del éxito

Existen condiciones físicas que en una cierta medida pueden influir el éxito o fracaso de vuestros esfuerzos para el estudio del presente volumen. También es cierto que hay corrientemente casos excepcionales en todo, pero ello no debe afectar la regla general. Voy a mencionar algunas de dichas condiciones.

1.—Una debilidad física muy acentuada, resultante de enfermedad o necesidad, y que afecte la fuerza de voluntad, es un claro obstáculo para cualquier esfuerzo interior a realizar por el principiante. Por ejemplo, un hombre puede decir: «Comprendo la necesidad de perfeccionar mi aparato pensante y el poder de mi voluntad; pero mis limitaciones físicas constituyen un obstáculo para mí desde el comienzo, aunque reconozco que ello sería muy útil». Tal persona no tiene muchas esperanzas de poder seguir nuestra marcha.

2.—El estar demasiado ocupado por los negocios de la vida cotidiana, que no dejan tiempo o energía para una práctica continua y sistemática. Para estas personas una concentración durante el «fin de semana», con el conjunto de los ejercicios, por lo menos les resultará de utilidad.

3.—La falta de convicción interna, firme e intui-

tiva, de que un trabajo de este tipo abrirá verdaderamente para ellos la puerta de una nueva y mejor vida; porque no debe haber ninguna compulsión para emprender un estudio de este tipo. Bajo tales condiciones, un hombre abandonaría completamente la empresa por haberla iniciado demasiado prematuramente.

Por otro lado, si te encuentras completamente de acuerdo con lo que has leído en el Capítulo III (Uso de la concentración) y eres capaz de realizar los pocos preliminares que se dan como preparación en la Tercera parte, entonces estás actuando de forma razonable y puedes tener plena esperanza en lograr el éxito.

La correcta postura psicológica es la del reconocimiento de que tú no eres tu mente, que ésta debe estar a tu servicio y nunca dominarte. Esto ha sido muy bellamente expresado por H. P. Blavatsky, al decir: «La mente es un buen sirviente, pero un amo cruel».

También deberás saber que el camino de la concentración conduce mucho más allá de la mera capacidad de enfocar la mente en un sólo punto. Su consecución conduce nada menos que al conocimiento de la íntima fuente y naturaleza de la mente, y a poder trascender simultáneamente ambos factores. Se trata de la penetración en un nuevo estado de conciencia sobre el cual no puedes conocer nada por anticipado, hasta que hayas logrado la duple realización mencionada.

Como norma, las condiciones para un estudio fructífero se van desprendiendo espontáneamente

cuando se está lo suficientemente a punto para dicho propósito.

Se ha mencionado ya que la idea no aparecerá si no existen posibilidades para una ampliación de la conciencia en este sentido.

Todos tenemos orejas y ojos, es verdad, pero uno *debe* ser capaz de oír y ver con estos órganos, lo que no es posible para todas las personas. Cristo nos dijo que había quienes tenían oídos y ojos, pero no oían ni veían.

Es preciso tener una firme decisión en estas materias, porque una vez que se ha retrocedido, el estudiante no puede volver fácilmente, si le es posible hacerlo en algún momento, a los mismos estudios. Van surgiendo en él las dudas, y si todavía es débil (el hecho verdadero de las vacilaciones nos prueba esto) no puede resistir las oscilaciones de su propia mente, que le invitan al abandono total de la idea.

Deberá también adaptarse, por lo menos teóricamente —lo que resulta un hecho para muchos de nosotros—, que *la mente es enemiga de cualquier esfuerzo, por parte del hombre, para lograr dominarla.* Esto se debe a que esta sutil forma de energía posee su propia conciencia interna, que no siempre es idéntica de la del hombre. Así resulta que muy pronto los intereses de ambos —el hombre y su conciencia— se encuentran en oposición.

Puedes observar el siguiente ejemplo, muy sencillo, en ti mismo: con frecuencia cuando necesitas hacer uso de tu mente cerebral, ella se niega a cooperar y encuentra muchas excusas tales como fatiga, falta de tiempo, ansiedad, etc. De cualquier

forma, el autor de estas líneas se ha visto muy ayudado desarrollando en sí mismo la idea de la separatividad entre el hombre y su mente, dejando a un lado el hecho de que su maestro espiritual ha afirmado tal división, resulta de enorme utilidad y se corresponde muy adecuadamente con la realidad.

CAPITULO VII

Aviso al estudiante

Algunas personas tienen una idea equivocada de cómo ha de desarrollarse el estudio de la concentración. Con frecuencia, algunos incluso mantienen la creencia de que el hecho de pertenecer a diferentes organizaciones «iniciáticas y ocultas» los sitúa en una posición mejor para alcanzar el fruto deseado del éxito, que ellos imaginan caerá en sus manos sin demasiado esfuerzo por su parte. Ciertamente, se encuentran tan lejos con sus nebulosos designios, como si estuvieran en el principio de sus esfuerzos.

He visto personalmente caballeros «realizando» diferentes ejercicios tomados de libros, de carácter puramente teórico, reclinados en sillones y mirando los anillos de humo de sus cigarrillos. De manera similar, ocurre con mujeres que hacen calceta pacíficamente y tal vez alguna prenda de ropa interior para sus nietos. No sé hasta qué punto este tipo de personas podrá avanzar.

Comprobaremos que la capacidad de concentrarse —que tomada en la práctica es la raíz de las más elevadas capacidades del hombre— es una labor muy difícil y bastante seria, que exige la totalidad de vuestra atención y no sólo unos pocos minutos al día; los resultados de los cuales muy

pronto se olvidarán o quedarán sumergidos en nuestra atareada jornada. Resulta mucho más difícil que el obtener un título universitario, como hemos dicho anteriormente, y no es tampoco el caso rellenar nuestra mente con los pensamientos ajenos tomados de libros, tratando de resolver y buscar solución a problemas y cuestiones que ya han sido resueltas y contestadas hace mucho tiempo.

Resulta muy diferente el aprender a concentrarse. El hombre medio nace generalmente sin esta habilidad, lo que debe mencionarse. De esta forma realiza su camino por la vida; pero, en esta línea de estudio, debes cambiar tu primitiva naturaleza y crear algo que no estaba presente antes. Esto es algo muy distinto al problema de aprender las concepciones oficiales de, por ejemplo, la filosofía que figura en libros y conferencias.

Puede resultar útil un ejemplo: cuando te matriculas por vez primera en la universidad tienen abiertos ante ti una serie de cursos profesionales. Puedes llegar a ser médico, maestro, abogado, ingeniero, etc. Pero haces la elección, a causa de que sientes una particular inclinación hacia una profesión y sus estudios y no otros como lo más adecuado para ti. Esto simplemente quiere decir que te gusta el tipo de trabajo elegido. Exactamente lo mismo puede suceder cuando te decides al estudio de la concentración. Todo irá correctamente si inicias los ejercicios de la Tercera parte con *placer e interés pleno*. No sería de ninguna utilidad el tratar de hacerlo como si se tratara de una labor desagradable y fastidiosa. Esto ha de comprenderse plenamente antes de comenzar el estudio.

El esfuerzo para dominar la concentración es una jornada muy larga. En primer lugar, no te proporcionará ninguna ventaja tangible o ganancia, ni tampoco condecoraciones u honores. Algo intensamente interior en nosotros debe ser lo que sirva de estímulo para que despierte la idea de un estudio tan aparentemente abstruso.

Algo hemos de decir, sin embargo, y es que cuando se logre el éxito, inmediatamente obtendrás algún tipo de beneficios prácticos como los que se han mencionado en los epígrafes indicados más arriba. Esto es cierto, y entonces, para qué vas a preocuparte con honores visibles y títulos.

La concentración no va a curar necesariamente tus enfermedades físicas o cambiar tu personal karma. Por otra parte, si el estudio se lleva con éxito hasta el final, hasta su plena realización, el completo dominio de la mente te dará la clave de una nueva conciencia que abrirá el misterioso portal a través del cual puedes ver cuán real es tu propia vida. Entonces reconocerás que incluso el karma inalterado perteneciente a tu insignificante personalidad es algo realmente *aparte* de ti.

Si piensas concienzudamente en lo que acabas de leer, podrás captar su verdadero significado. No resulta recomendable el darle a nadie una verdad «prefabricada». Las cosas deben ser descubiertas y seleccionadas personalmente, y nadie puede masticar y digerir la comida por ti en orden a darte la energía precisa para el mantenimiento de la vida.

Así, cuando hayas comprendido por ti mismo las dos primeras partes de este libro, que en realidad son una introducción, explicación y preparación

para la Tercera parte, que está compuesta por los ejercicios y técnicas a poner en marcha. Esto se ha hecho deliberadamente con objeto de ayudar al estudiante honesto proporcionándole una base sólida para su trabajo, y comprensión de lo que ha de entender por concentración, del por qué, el cómo y bajo qué condiciones debe estudiar la concentración y lo que puede esperar de ella. Es esencial el que crees tu propia concepción, individual y clara, sobre las indicaciones que anteceden y que el pleno conocimiento sustituya tu anterior incertidumbre y ansiedad.

En el terreno psicológico, un constante autoexamen (que es una consecuencia de la ansiedad y desasosiego de la mente) sobre la forma en que vas progresando o no, es una gran ayuda en el estudio de la concentración. Con ello obtendrás una tranquila autoconfianza, que es una condición vital para el éxito.

Cuando hayas obtenido un cierto grado de progreso en el dominio de tu mente, por la habilidad de concentrarte en un punto recientemente logrado, verás que tu mejor progreso se ha hecho cuando consigas *realizar tranquilamente los ejercicios* sin caer en los errores anteriormente cometidos y te darás cuenta de que has recorrido una serie de pasos hacia adelante.

Date cuenta de que lo esencial en la concentración es tu labor práctica de acuerdo con la línea elegida y no una serie de vacías consideraciones acerca de tu mente.

Más adelante verás también que la mayor iluminación, la mayor paz interna y la más inmensa ale-

gría para ti se manifiesta cuando tu pensamiento más febril se haya reducido al mínimo.

¿Así, para qué continuar haciendo *ahora* algo que sabes será un obstáculo que debe ser anulado antes de que se logre el éxito? Un hombre religioso dirá que éste es un estado de negocios que implica un determinado tipo de «fe». Esto podrá ser así, pero una etiqueta significa menos de lo que dice, la realidad está en el vino que contiene la botella. ¿Pero, entonces, qué decir de una botella llena que no tiene ninguna etiqueta...?

SEGUNDA PARTE

PRELIMINARES PSICOLOGICOS Y CLAVES

CAPITULO VIII

Métodos de Yoga orientales
(La mente predomina sobre el corazón)

En estos días, cuando hablamos sobre la concentración y otras prácticas ocultistas, la tradición del Yoga oriental con frecuencia viene involuntariamente a nuestra mente. Pero los métodos de progreso interior y de adquisición de poderes sutiles (y lo que a todos ellos sirve de coronación, la realización del verdadero Ser del hombre) han tenido sus seguidores en países extraños a la India y demás países «exóticos» del extremo oriente.

El occidente posee sus particulares variedades de métodos y ejercicios que, en último término, conducen a idéntico y único fin.

De las numerosas ramas de Yoga que existen, vamos a examinar solamente aquellas que utilizan la concentración como el origen de su poder. Podremos encontrar un perfecto paralelismo entre nuestro propio estudio y el Yoga mental denominado Raja-Yoga (es decir, Yoga real o verdadero). Su objetivo es obtener un perfecto control de la mente, que en ocasiones proporciona lo que para el hombre vulgar son cualidades y poderes maravillosos. En esto se basan todos los trucos y fenómenos de los tipos más bajos de ocultistas indios, como faquires y otros, muchos de los cuales ni siquiera

merecen el calificativo de ocultistas, sino más bien el de actores de mayor o menor habilidad.

De cualquier forma, en el Raja-Yoga la mente y sus funciones se ponen por delante de otro poder que existe en el hombre, que frecuentemente se denomina «el corazón». Desde el comienzo oímos poco sobre sentimientos y emociones, aparte las constantes admoniciones para que ambos sean dominados y expulsados del campo de la conciencia de un raja-yogui. Esto es debido a que si la mente, como superior a la porción emotiva del hombre, ha sido considerada como inferior y de más baja calidad —también se denomina «cuerpo astral»— y que tiene que llegar a ser automáticamente controlada. Esto puede lograrse en ocasiones, pero no siempre. Antes de que llegues a ser un yogui, un santo o un ocultista adelantado, el cuerpo astral (sentimientos y emociones) y el mental (pensamientos), en tu cotidiana conciencia, son prácticamente *inseparables*. Resulta que este costado de las cosas es con frecuencia infravalorado por maestros de Yoga de segunda clase. ¿La prueba?, ¡sí!, la poseemos: por ejemplo, ¿sabes por qué en ocasiones surge en ti un sentimiento concreto, como consecuencia directa de una corriente de pensamientos?, ¿o por qué, cuando se producen determinados pensamientos, traen consigo particulares emociones, o el recuerdo de sentimientos?

Resulta verdaderamente muy difícil, para un principiante sin entrenamiento, el penetrar en los orígenes de las corrientes que atraviesan su conciencia; pero, como el Raja-Yoga insiste, debere-

mos comenzar con la mente primero y más adelante tendremos una concepción más adecuada —tú y tu mente no sois la misma cosa—. Esta es una proposición bastante lógica. Dicho en otros términos, ¿cómo podría un maestro de Yoga entrenarte para que domines tu mente, si tú y tu propia mente sois la misma cosa?

Llegará también a otra importante conclusión, con la que, sin embargo, yo no estoy plenamente de acuerdo. Se ha observado que durante el tiempo que dura una efectiva concentración, cuando la conciencia comienza a elevarse del nivel corriente de pensamientos y los excluye completamente, la respiración se hace más lenta y rítmica. Este es un hecho que no se discute; pero el proceso puede llegar mucho más lejos, porque en un determinado momento la respiración puede llegar a cesar completamente sin ningún daño para el cuerpo del estudiante. Posteriormente puedes tomar como cierto el reverso de esto: si el resultado de lograr el Samadhi (es decir, la concentración más profunda) es la regulación e incluso el cese de la respiración, entonces:

a) la respiración rítmica puede facilitar, o

b) producir la concentración de la mente.

En mi opinión *a) es verdad* y puede probarse fácilmente, pero *b) no es completamente correcto* y si se cree firmemente en ello puede el estudiante correr el peligro de un serio desequilibrio.

He conocido a Hatha-yoguis que poseían un perfecto dominio de la respiración, y al mismo tiempo de la energía vital del cuerpo o prana, pero que estaban todavía muy lejos de lograr la plena con-

centración mental y el gobierno de sus pensamientos, de acuerdo con su propia voluntad.

Tampoco hay duda de que una adecuada postura del cuerpo puede contribuir a un más equilibrado pensamiento y que es una considerable ayuda para la concentración. Sin embargo, el reverso de esto, es decir, el que determinadas posturas (asanas) y determinados tipos de respiración pueden crear la concentración de tu mente, o incluso llevar al Samadhi, como muchos indios creen, es *sumamente dudoso* y la experiencia habla directamente *en contra de esta teoría.*

Muchas personas han estudiado y llegado a poseer una gran habilidad en la realización de asanas, y en los métodos artificiales de lograr la respiración rítmica y la retención de sus movimientos; pero, a pesar de ello, murieron sin alcanzar un completo control de la mente, es decir, sin lograr el Samadhi. A lo largo del presente curso, el estudiante irá adquiriendo algunos razonables y no perjudiciales métodos artificiales de respiración, y para colocarse (es decir, pranayamas y asanas), que pueden serle de utilidad por estar diseñados de acuerdo con condiciones físicas; pero deberá recordar plenamente que, en conjunto, no se trata de factores decisivos, y que es su fuerza de voluntad únicamente lo que tiene tal poder. Si el estudiante entonces desea emprender una investigación más elevada y amplia, ha de tener en cuenta que el más avanzado grado de desarrollo tiene que obtenerse con la ayuda de la gracia de un verdadero maestro espiritual.

Tenemos conciencia del *poder del hábito* en la

concentración. De forma que si tienes la convicción de que un determinado tipo de postura o respiración ha contribuido en gran medida a un ejercicio bien logrado (véase la Tercera parte), entonces tú probablemente creas que existe alguna conexión, y cuando la próxima vez asumas la postura y sigas idéntico tipo de respiración, la totalidad del ejercicio mental se realizará perfectamente.

No hay ningún mal en imaginar esto, puesto que tal convicción desaparecerá por sí misma cuando a lo largo del debido desarrollo aprendas más acerca de cómo utilizar el poder de la voluntad pura para lograr tus fines. Hace muchos años, cuando riñendo la batalla para lograr la supremacía de mi mente, encontré que la supresión de los pensamientos persistentes se hacía fácilmente cuando el cuerpo estaba sometido a un brusco e inesperado choque, tal como un baño en agua casi helada.

Como resultado de este descubrimiento, desarrollé la costumbre de zambullirme durante unos minutos en un río próximo de aguas casi heladas, cuyas henchidas y oscuras aguas corrían por el medio de riberas cubiertas de nieve. Conseguía otras cosas con esta sencilla práctica, pero el estímulo de la fuerza de voluntad es sin duda la más importante. Cuando colocas tu cuerpo en unas condiciones poco corrientes y ligeramente peligrosas (porque un cierto elemento de peligro siempre existe en tales experiencias), un sutil sentido de separación del cuerpo puede presentarse, y esto constituye el comienzo de posteriores y más importantes cosas, con las que podrás demostrar quién es «el que manda».

No existen ríos helados en el lugar en que ahora vivo, pero los meses de invierno proporcionan una temperatura lo suficientemente baja en el agua del mar de la desierta bahía que hay muy cerca de mi casa.

¿Estos ejercicios de endurecimiento físico proporcionan cualquier tipo de habilidad verdaderamente real, o son solamente unos estimulantes temporales que condicionan las circunstancias externas? El estudiante será quien mejor pueda decidir por sí mismo, y no encontrará dificultad para emitir su opinión si ha leído atentamente este capítulo.

No es mi intención el hacer una exposición de las innumerables técnicas de yoga, su nombre es verdaderamente «legión», y cada ocultista está perfectamente capacitado, si merece realmente tal nombre, para modificar las existentes o inventar otras. A lo largo del presente curso encontrarás, al lado de las secciones explicatorias (que no son menos decisivas que los ejercicios, para lograr el éxito final), una serie completa de actividades prácticas, algunas de las cuales son aparentemente muy similares a las yóguicas. Han sido clasificadas comenzando por los estadios más elementales, llegando hasta los más avanzados y difíciles. Algunos de los últimos son verdaderamente útiles para nuestros hermanos de oriente, que tratan de seguir el mismo camino.

Algunos de los ejercicios, especialmente en la primera y segunda series, son idénticos o paralelos a aquellos que me eran conocidos desde hace muchos años, cuando personalmente me di cuenta de que eran muy adecuados y realizables para el es-

tudiante medio, que sigue las enseñanzas de la concentración.

Todos ellos están basados en el *entrenamiento de la atención*, haciendo posible el poder fijarla en un simple objeto del pensamiento, primero mediante el uso del *poder de visualización*. Otro tipo de ejercicios se relacionan con otros sentidos en lugar del de la vista. Aquí nos encontramos con mantrams de los nombres sagrados, y con frecuencia palabras aisladas que no tienen nada en común con ninguna religión. Algunas de ellas son muy conocidas y utilizadas en los círculos occidentales a causa de su simplicidad y riqueza de contenido interior, como «Aum» u «OM», «Hari», el famoso Gayatri, los nombres de Shiva o Cristo, y muchas otras. La atención, en este caso, debe dirigirse directamente a la pronunciación de las palabras, que se dirán muchos cientos de veces diariamente. La mente no puede estar ocupada con nada más que con el mantram, y eventualmente con el recuento del número de repeticiones que es muy útil. Este tipo de ejercicio práctico se verá en la Tercera parte.

Existe otra variedad de Yoga que también utiliza la concentración, pero de una manera diferente. Es el Yoga de la sabiduría o Jnana-Yoga. En él, los meticulosos ejercicios del Raja-Yoga, y los esfuerzos para controlar el cuerpo físico, se consideran no esenciales y se han eliminado. El estudiante se supone que está lo suficientemente avanzado para utilizar sus poderes de concentración a causa de su único fin: el autoconocimiento o la autorrealización. Pero el grado de concentración necesario para un fin tan elevado es infinitamente superior

del que se requiere para el Raja o el Mantra-Yoga.

Algunos creen que es imposible el practicar el Jnana-Yoga antes de haber alcanzado algunos determinados grados en el Raja y el Hatha-Yoga. El autor está de acuerdo con tal opinión. La idea central del Jnana-Yoga es que, mediante la atención dinámica directa e incesantemente centrada en cualquier problema, un hombre puede llegar a la correcta solución de tal problema.

Así, mediante la exclusión de cualquier contenido de la conciencia, por considerarlo como irreal, con la excepción de la *íntima esencia del ser* (los rayos del cual se manifiestan en nosotros mismos), el hombre puede alcanzar la total realización de sus aspiraciones espirituales. Un maestro contemporáneo, de la versión moderna del más elevado Jnana-Yoga, proporcionaba a sus discípulos un *arma magnífica,* que puede romper los espesos velos de la ignorancia, en los que corrientemente perdemos nuestras vidas. El *Vichara,* del que podrás leer algo más en la Cuarta parte, cuando hayas logrado dominar las otras tres.

Para resumir, los métodos orientales de concentración se basan principalmente en *el dominio de la mente* y secundariamente en la *purificación del corazón.* Hablo aquí de los puntos de vista de los representantes clásicos más eminentes del Yoga indio, como Patanjali, Sankaracharya y Sri Ramana Maharshi (el maestro del «Sendero directo», que no es propiamente un Yoga, por haberlo trascendido ampliamente). Esto excluye las opiniones sustentadas por muchísimos sectarios yoguis y swamis, que

perteneciendo a escuelas del Yoga no son, a pesar de ello, autoridades en tales materias.

Tal vez las concepciones del gran Rishi Ramana Maharshi, que murió hace solamente seis años (*), sean más explícitas. El apuntaba que existen dos caminos para la total realización, que simplemente por el hecho de su mención ya tienen un apoyo evidente:

Primeramente, trata de descubrir la *verdad dentro de ti mismo*, mediante el uso de Vichara (auto-investigación); solamente entonces, cuando tú conozcas tu verdadero Ser, conocerás el gran Ser o Dios y sus relaciones con el universo ilusorio.

En segundo lugar, si eres incapaz de trabajar adecuadamente y con éxito en la auto-investigación, *entrégate* a ti mismo, y contigo la totalidad de tus problemas al Ser supremo. Si perseveras la solución vendrá de él, como en el primer caso, y la *realización es siempre la misma.*

Muy lógicamente, Sri Maharshi atribuye todos los males y la totalidad de las miserias a la *ignorancia primaria* (es decir, al sentimiento de dualidad), que es la raíz de toda duda y de toda turbación. Los hombres desean y corren tras muchas cosas, creyendo que su posesión les va a proporcionar la felicidad; pero, inevitablemente, los lleva al descontento que producirá el sufrimiento. El sabio que conoce lo que él es verdaderamente, y lo que en realidad necesita, evita toda turbación, bus-

(*) Ramana Maharshi o Maharishi nació en Tiruchuzhi, Tamil, India, el día 29 de diciembre de 1879, y murió en Arunachala el 14 de abril de 1950. (N. del T.)

cando únicamente lo real y no las cosas temporales.

Así, desde este punto de vista, la verdadera sabiduría es el remedio primero y cardinal contra los errores y el sufrimiento.

En este corto resumen hemos esquematizado el ideal de la realización, de acuerdo con los clásicos de oriente y el camino que preconizan para su logro.

CAPITULO IX

La tradición occidental
(El corazón antes que la mente)

La forma como las escuelas ocultistas orientales estudian el tema de la concentración mental, como medio de lograr la finalidad más elevada, indica que para ellas la mente tiene un lugar preponderante sobre la afectividad (el corazón). Pero en la tradición espiritual de occidente ocurre lo contrario. Sus mejores y más representativos exponentes, con muy pocas excepciones, fijan la atención preponderantemente en la *purificación moral* del hombre y su sentido devocional, religioso. No incluyo aquí las numerosas sociedades ocultistas, por lo general de vida muy corta, la mayor parte de las cuales han estado y siguien estando ocupadas con temas que prácticamente nada tienen en común con la gran tarea de transformar y purificar la mente humana.

Mi interés se ha dirigido principalmente hacia aquellos lugares en los que el trabajo interior de los hombres ha producido los más grandes resultados. Cuando estudié las vidas de los primeros y más representativos santos cristianos, que vivieron en el desierto de Egipto, las cuevas de Anatolia, las catacumbas de Roma y los monasterios de Kiev y el oeste de Europa, llegué a la firme convicción de

que *los adeptos occidentales saben mucho, si no todo*, acerca del valor de la concentración de la mente en un solo punto, para la realización espiritual, incluso mas que sus hermanos de Oriente.

Resulta imposible dentro del marco de un libro dedicado a un *aspecto particular* del trabajo oculto, como es el presente, el dar muchos ejemplos que demuestren estos hechos, por lo que voy a mencionar solamente algunos de los más interesantes o llamativos.

Durante la tercera centuria de la era cristiana, entre las cálidas arenas y rocas del desierto de Egipto, al oeste del Nilo, y también en los alrededores del fértil delta de aquel gran río, establecieron su residencia muchos de los hombres pertenecientes a la primera Iglesia cristiana: los ascetas, que fueron considerados como santos.

Habían huido de las decadentes y paganas ciudades, que estaban plagadas de inmoralidad, con objeto de poder proseguir su camino sin ser perturbados. Sus prácticas eran muy diferentes de las de los cristianos medios. Viviendo como lo hacían, a muchos kilómetros de cualquier lugar habitado, solamente podían de vez en cuando visitar una iglesia en la que poder asistir a los servicios, a causa de lo difícil que resulta caminar grandes distancias en climas como el indicado, especialmente para hombres debilitados por el ayuno.

Sus pobres celdas, cuevas y cabañas eran para ellos lugares de resurrección espiritual, de vida diaria y sepultura. Cuando, en mis viajes por la India, he podido ver muchas cuevas semejantes a aquellas en las que, según se dice, están enterrados

grandes santos o yoguis, aunque no existe ninguna inscripción que revele sus nombres, no he podido por menos que recordar a los primeros santos cristianos. Estos pasaban varios años en constante oración sin utilizar los complicados rituales de los libros sagrados, y utilizaban solamente una especie de mantram, que repetían constantemente en sus horas de vigilia, independientemente de lo que sus cuerpos estuvieran realizando al mismo tiempo.

Muchos de ellos sufrían visiones que no siempre eran agradables, por lo que aseguraban que *no procedían de Dios*. En ocasiones tomaban la forma de terribles tentaciones, con frecuencia violentas y de horrible apariencia, que ponían a prueba la entereza moral de los santos y la energía de su carácter.

En algunas viejas crónicas, que todavía se conservan, existe amplio material sobre la vida del conocido San Antonio el Grande, que hubo de hacer frente a los ataques más fieros e insidiosos del demonio. Comenzó su vida ascética siendo joven y murió con cerca de cien años de edad, según todas las probabilidades hacia los ciento seis años. Ninguno de sus contemporáneos era capaz de afrontar el desafío del mal agresivo como él hiciera, acción del «principio del mal» plenamente demostrada en la vida del santo y además su cueva era uno de los más solitarios lugares del desierto.

Al caer la noche, se presentaban las visiones, con tanta realidad como los objetos percibidos durante el día, y lo hacían siguiendo una secuencia, una tras otra. En ocasiones eran verdaderas hordas de leones que trataban de devorar al indefenso hombre y en una ocasión un gigante, cuya cabeza so-

brepasaba las nubes, trató de aplastarlo, al tiempo que gritaba con una voz que semejaba un trueno: «¿Dónde está el pecador Antonio? Voy a arrancarle la vida con mi pie y arrojar su alma en los abismos del Infierno». Venenosas serpientes, de tamaño monstruoso, enroscaban su asqueroso cuerpo alrededor del desnudo cuello del santo en oración, mientras que escorpiones y alacranes trataban de trepar por sus cabellos. Hermosísimas mujeres, semejantes a ángeles, trataban de forzarle a mirarlas, con la esperanza de incitarle a cometer un pecado. Pero el santo sabía que todas estas visiones y todas estas visitas eran únicamente ilusiones que procedían de su propia mente. Demostró y legó a la posteridad un ejemplo del poder y fuerza del espíritu humano, semejante al dado por otros santos y yoguis.

Entre las oraciones especiales y exorcismos que se utilizaron para combatir y atacar a las fuerzas del mal, había una que ha atraído mi atención por su profundidad y excepcional fuerza, que es una poderosa ayuda a la concentración, mucho más que cualquier otra. Nada de ella sabía previamente. Aparte de la expresión dogmática que le ha dado la Iglesia, posee interiormente un profundo significado y una eficacia en consecuencia. Sin embargo, este exorcismo es *impersonal*, lo que aumenta enormemente su poder ético, ya que deja al Todopoderoso que actúe por sí mismo contra ofensores y agresores.

Cuando se pronuncia en voz baja, lentamente, se cree que posee la propiedad *de disipar de forma inmediata* la totalidad de *las apariciones maléficas*,

así como *los pensamientos pecaminosos, la tristeza y otras alteraciones internas.*

Antes de daros dicha fórmula es preciso hacer algunas aclaraciones. En el misticismo cristiano se considera a Dios, de acuerdo con los dogmas, como omnipresente —es decir, que incluso se encuentra en la peor de las manifestaciones de las fuerzas negativas—. Pero mientras que se considera *consciente y plenamente activo en todo lo bueno,* se cree que se encuentra en *un estado de «ensueño» en las cosas que llamamos malas.* Por ello, el término «resurrección» que veremos en el exorcismo posee un sentido muy profundo. Tal vez sería mejor usar la palabra «despertar», pero ¿por qué vamos a cambiar una tradición de cerca de 1.800 años?

(1) « ¡Que Dios resurrezca y Sus enemigos se desvanezcan. De la misma forma que la cera se funde ante el fuego y el humo se dispersa por la acción del viento, así todo cuanto odia al Señor se esfume ante Su luz, y pueda regocijarse el justo! »

Se trata de una *traducción literal* hecha del griego antiguo, porque en dichos textos parece ser más importante la exactitud que la forma externa de las palabras. Todavía la utiliza ocasionalmente la Iglesia ortodoxa griega, y se le sigue atribuyendo un inmenso poder a este viejo verso, como *protección contra los malos deseos, la inquietud interior, las tentaciones y las alteraciones mentales.*

Lógicamente, el uso efectivo de las palabras implica una intensa concentración y ésta es precisa-

mente la *fuerza activa* que produce los efectos. Pero nuestra voluntad puede igualmente verse poderosamente estimulada por otros motivos externos de forma aprovechable, de forma que nos permitan alcanzar un nivel de concentración que no habríamos podido conocer de otra manera.

Si se utiliza con fe y energía, el exorcismo indicado más arriba puede ser de gran valor para el estudiante que experimenta serias dificultades en la creación de su «armadura ódica o astral» (véase el último párrafo del Capítulo XVIII). Querría indicar también otro «*mantram*» en forma de una corta oración que se utiliza tanto en la Iglesia cristiana occidental como en las orientales:

(2) « ¡Dios el santo, santo y poderoso, santo e inmortal, derrama tu gracia sobre mí! »

Esta oración ha sido y sigue siendo utilizada en algunos monasterios, repitiéndose miles de veces diariamente, con frecuencia tras la adición del nombre de Cristo.

Si leéis las meditaciones e instrucciones de San Ignacio de Loyola, escritas por él para los miembros de la orden que fundara, es indudable que, siempre que tengáis conocimiento de ellos, pensaréis en los yogas raja y bhakti. La creación de cuadros mentales de una tremenda realidad mediante la concentración, y la creación (por el mismo medio) de corrientes emocionales dirigidas hacia determinados canales de la conciencia, todos los cuales se describirán antes de hacerlo con los ejercicios prácticos, os mostrarán que los yogas del

oriente no poseen ningún tipo de monopolio en sus ideas, métodos y resultados.

Los métodos de «viaje mental» utilizados en algunos manuales de ocultismo como método para lograr la concentración, poseen sus equivalentes, tal vez incluso más marcados, en los célebres ejercicios de San Ignacio.

Por su vida y sabiduría, el famoso santo del este de Rusia, Serafín de Sarov, ha sido uno de los más grandes e interesantes. Les enseñaba lo que podríamos denominar una combinación de raja y mantra yoga a los monjes, que eran sus discípulos. Les recomendaba la repetición de la oración mencionada más arriba (número 2) al principio mil veces diarias, aumentando paulatinamente hasta dos mil, después a tres mil e incluso hasta siete mil o más veces. Al mismo tiempo, les prescribía unos ejercicios realizados mañana y tarde, consistentes en tratar de retener la respiración durante largos períodos, al mismo tiempo que repetían incesantemente la misma oración mentalmente. Para demostrar esto, Serafín decía: «Sentiréis una maravillosa devoción en vuestro corazón, y la repetición muy pronto se hará de forma fácil y automática». Muchos swamis indios creen firmemente que pueden alcanzar el samadhi mediante la práctica de la retención rítmica de la respiración, durante tanto tiempo como les sea posible. ¿Quién puede, a justo título, reclamar los «derechos de autor» de tales métodos?

Cuando estuve en la India, he oído hablar de algunos yoguis, e incluso yoguinis, que habían sido enterrados vivos en cuevas existentes en las lade-

ras de montañas sagradas, y que recibían solamente una escasa cantidad de comida a través de una estrecha ventana u orificio de la pared.

En 1918, encontrándome ocasionalmente en Kiev, la antigua capital de Ucrania, tuve ocasión de visitar el famoso y viejo monasterio de Petchersk, edificado hace unos 700 años, cuyas galerías subterráneas se hunden en la tierra por debajo del río Dnieper. A ambos lados de dichos pasajes existen celdas individuales, algunas solamente con un pequeño orificio cuadrado a modo de puerta. Se ha dicho que en tiempos estas celdas fueron utilizadas como alojamiento por grandes ascetas, que pasaban muchos años en la oscuridad y la soledad, rezando día y noche. Uno de los monjes me dijo que en tales casos, el único medio de conocer si el ermitaño estaba o no vivo era el observar si la comida depositada para él en la estrecha ventana estaba intacta.

He podido ver algunos de los cuerpos de estos ascetas, sacados de las celdas varios años después de su muerte. Yacían en ataúdes abiertos, envueltos en los vestidos negros y pobres que son habituales en dichos monjes, con sus rostros apergaminados y manos que parecían modeladas en cera cruzadas sobre sus pechos. Pero no mostraban *signos de descomposición* ni su olor hacía pensar en la putrefacción. «¿Cómo han pasado su larga vida?», le pregunté al prior. «Solamente repitiendo el sagrado nombre de Cristo», fue la respuesta. Un ejemplo que no tiene rival de la perfecta combinación de los yogas mantra y bhakti.

Creo que muchos de los famosos yoguis indios

del pasado deberían haber conocido a sus avanzados hermanos de Occidente.

* * *

Tanto en las viejas como en las más recientes crónicas de las vidas de los santos, podemos encontrar el relato de muchos sucesos de carácter misterioso que podemos llamar «milagros». Me refiero a las curaciones y otras actividades de carácter suprafísico de estos pocos «amigos de Dios», como Paul Sédir, de forma tan hermosa, los ha llamado. No tenemos aquí ni espacio ni tampoco entra en nuestros propósitos su enumeración, por lo que nos limitaremos a un solo ejemplo que resulta el más demostrativo a causa de su simplicidad, autenticidad y modestia, tan típicos de los santos cristianos del más elevado orden. La eliminación científica de la personalidad egocéntrica mortal en el hombre, resulta idéntica a como la concibiera el gran Rishi Ramana, pero se presenta bajo forma diferente.

Cuando San Serafín de Sarov era un hombre maduro, la fama de sus curaciones y otras actividades milagrosas en la restauración del equilibrio interno del hombre estaba ampliamente difundida en la comarca que rodeaba la morada del santo.

El que era entonces gobernador del distrito se encontraba encamado con sus miembros paralizados y al mismo tiempo, según la opinión de los médicos que lo asistían, la muerte era solamente cosa de unas semanas. Su esposa desesperadamente trató de agotar la última esperanza y llevó a su marido a San Serafín; el siguiente relato de la ex-

traña visita está tomado de los archivos oficiales, que en 1918 todavía se conservaban.

Cuando el carruaje que llevaba al noble se encontraba todavía a unas dos o tres horas de camino, San Serafín dijo a sus discípulos: «El general K... se acerca en busca de la gracia del Señor. Limpiad de matorrales los alrededores de la choza (se encontraba en medio de un bosque) y preparad un lugar para Su Excelencia». Los monjes colocaron la única silla existente fuera de la humilde morada del santo. Cuando la carroza llegó, los criados pusieron al desesperanzado hombre ante San Serafín, sentándolo en la silla que lo aguardaba.

«¡Bienvenido, Excelencia!», dijo el sonriente santo. El paciente, que apenas podía hablar, con gran dificultad murmuró: «Padre mío, estoy muriendo, apenas puedo moverme, tened piedad de mí». «¿Quién os ha dicho tales cosas?», le dijo alegremente San Serafín. «Creo que os encontraríais mejor si diérais un paseo, porque el aire de nuestros bosques es muy saludable.»

«¿Por qué os burláis de mí, padre? Podéis ver que no puedo moverme, ni siquiera soy capaz de dar un paso», replicó secamente el gobernador. «De acuerdo, de acuerdo, pero vamos a intentarlo en nombre de Dios.» Y diciendo esto el santo tomó las manos del enfermo entre sus flacas palmas y suavemente levantó el cuerpo inerte de su asiento. «Ahora, pasead conmigo, no tengáis miedo, puesto que yo tendré cuidado de vos», dijo Serafín.

Y el anciano, que pesaba como si estuviera hecho de quince rocas, comenzó a caminar dando vueltas por el claro del bosque al lado del santo

y a medida que lo hacía, sus pasos iban siendo más firmes. «¡Puedo andar, puedo andar!», gritaba, no pudiendo apenas dar crédito al milagro. «Sí, y podéis hacerlo muy bien, Excelencia; marchad, marchad, un poco más de práctica y lo haréis perfectamente.» «¿Podré incluso correr, verdad?» «Sí, esta es la voluntad de Dios, que os encontréis curado de ahora en adelante», señaló el sonriente Serafín.

Entonces el santo hizo penetrar al hombre curado en el interior de su cabaña para una pequeña charla; pero, cuando ambos reaparecieron, los presentes pudieron percibir una expresión muy particular, llena de inspiración, en el rostro antes marcado por el dolor del Gobernador. Todos quedaron silenciosos.

El oficial, para despedirse de su bienhechor, se postró en tierra ante el sereno santo. Pero Serafín no se sintió satisfecho con este gesto y levantándolo suavemente le dijo al Gobernador: «¿Qué estáis haciendo, excelencia? Soy solamente un servidor de Dios, un hombre como vos. Es a Dios a quien hay que rezar y adorar y no a sus servidores».

Serafín, que tenía aproximadamente la misma edad que el Gobernador, le sobrevivió solamente uno o dos años. Cuando la muerte de su discípulo le fue comunicada, exclamó: «También se acerca el tiempo para Serafín; pero tengo la esperanza de que nos volveremos a encontrar de nuevo allí donde no existe ni la enfermedad ni la maldad».

En los siglos que siguieron a su muerte se han producido muchos milagros junto a la tumba del santo.

En las vidas de los yoguis y santos del Oriente no se cuentan muchos ejemplos de este tipo de servicios y ayuda, prestados a los que los rodean. Probablemente ello se deba a que muchos de ellos son indiferentes a las cosas físicas.

En las páginas que siguen, podremos ver que las leyes que gobiernan el interior del hombre son conocidas igualmente en el Oriente y el Occidente. Solamente que, mientras que en los países occidentales lo que predomina es el aspecto sentimental (el corazón) y la mente se subordina a él. Esto quiere decir que se reconoce —no sin poderosas razones— que *primero* ha de realizarse la *purificación y fortalecimiento* de la sede de las emociones humanas, que con frecuencia crea enormes dificultades a los que aspiran a la más alta espiritualidad. La sede de nuestras leyes morales deberá ser primeramente equilibrada, y entonces el orden reinará en el corazón purificado. Cuando ello se ha alcanzado entonces el desarrollo de los poderes de la mente puede no resultar peligroso, tanto para sus dueños, como para los que les rodean.

En Occidente todavía se recuerda con precaución el mal uso de los poderes de concentración hecho por hombres sin moral (magos negros). En el Oriente, incluso autores del renombre de Pantajali y Sankaracharya parecen preocuparse mucho menos sobre dicha cuestión. Estos aseguran que cualquier poder psíquico de los que se mencionan, resulta muy difícil de desarrollar sin un nivel moral elevado, que ha de haberse alcanzado previamente. Se puede estar o no de acuerdo con esta idea, porque en el pasado se ha hablado mucho acerca del

uso de los frutos de la concentración con propósitos ilegales, y éste sigue siendo todavía el caso.

En este dominio, lo mismo que en todos los demás, existe una válvula de seguridad que controla las actividades y el número de los que están ansiosos de poseer los poderes psíquicos, que en la India se denominan «siddhis»; se trata de la paciencia.

La naturaleza humana está constituida de tal forma que para las aspiraciones dudosas o insignificantes, el entrenamiento interior requiere tal perseverancia y esfuerzo, que suele faltar normalmente a los que tales deseos tienen. Como consecuencia, la maldad en el terreno del ocultismo está siempre limitada a solamente un *determinado grado* por la debilidad o la falta de deseos puros por parte del candidato a «mago negro».

Como quiera que una persona de tal índole es necesariamente materialista, puesto que todos los más bajos deseos tienen que tener invariablemente un cuerpo como base, la consecuencia es que la enfermedad o la muerte de tal cuerpo puede poner fin a tan malévola carrera, llevando consigo el hombre un formidable haber a causa de sus fechorías. Esta es sólo una forma de pago de tal deuda. Su nombre es sufrimiento, no siendo cuestión si dicho sufrimiento se manifiesta en este o en otros mundos.

En mi juventud leí un *libro terrible*; se trata de un volumen raro y único, procedente de una limitadísima edición, y escrito por el que fue ocultista muy conocido en su tiempo: Stanislas de Guaita, de París. En esta enorme obra se explicaba cómo

se ponían en práctica una serie de ceremonias ocultas, expuesto ello con todo detalle técnico. Entre ellas figuraba una especie de necromancia, e igualmente la exteriorización del cuerpo astral de una persona viva y su proyección, con la intención de influir sobre los demás para los propios deseos del operador, sin ningún temor de una retribución judicial. Como quiera que las leyes no reconocen oficialmente la mayor parte de las actividades o fenómenos de carácter ocultista, considerándolas únicamente como «supersticiones». Pero a pesar de esta consideración existe un verdadero y auténtico peligro.

Recetas en las que se mencionan sustancias raras, pero que pueden obtenerse, y que, como el autor advierte, podrían producir los más deplorables efectos, incluyendo la muerte, *si se utilizan de forma malévola o equivocada.* Afortunadamente, incluso para tan maliciosas intenciones se *precisa un considerable grado de la habilidad de concentración* que se ha mencionado más arriba. Por otra parte, *no todo el mundo* es capaz de desear el desarrollo de tan peligrosa habilidad, de forma que hay mucho más de prestidigitación que verdadera magia en la realidad.

Mientras que los magos negros de occidente se sitúan a sí mismos en franca oposición a la bondad (como una manifestación de Dios) y la religión, en el oriente parece haber una demarcación mucho menos clara entre los dos polos del bien y el mal. Ello no se refiere a los grandes espíritus del este, tales como los antiguos y modernos rishis, que están más allá de cualquier reproche o sospecha.

Sería de una gran utilidad para el lector el conocer algo más definido acerca de los «siddhis», sobre los que tanto se discute en los círculos ocultistas.

Como definición, podemos decir que los siddhis, también llamados poderes ocultos o fuerzas psíquicas, consisten en *todo aquello* que no puede ser explicado de manera teórica o práctica por las leyes físicas conocidas, y por las que siendo todavía desconocidas están en vías de ser descubiertas.

Una de sus peculiaridades es que trasciende las leyes físicas y los resultados de sus aplicaciones no pueden ser explicados por dichas leyes. La telepatía, el hipnotismo, la lectura del pensamiento, los llamados milagros, las curaciones, el transporte de objetos sólidos sin el uso de ningún medio físico, la aparente creación de tales objetos de la «nada» (o de algo que escapa a nuestros cinco sentidos), el uso de lenguajes no aprendidos, la «segunda vista» o capacidad de ver acontecimientos que pertenecen al pasado o al futuro, todo ello y otras muchas cosas pueden considerarse como poderes psíquicos.

Posiblemente no exista otra subdivisión de los conocimientos humanos en la que reine un desorden o falta de sistema, semejante a la que hay en lo relativo a los problemas del ocultismo. Pero, tan pronto como el estudiante toma contacto con los siddhis, su primer sentimiento es como si se encontrara en un denso bosque de hechos mezclados e inexplicables.

Para empezar, definiremos dos aspectos de los siddhis, uno involuntario, voluntario el otro. El pri-

mero de ellos es el más comúnmente conocido; todos hemos tenido alguna vez «presentimientos» de acontecimientos que se realizan con el correr del tiempo; en otras ocasiones se trata del conocimiento «intuitivo» de los pensamientos de otras personas, o la experiencia de extraños ensueños que más tarde proporcionan un punto de contacto con el más íntimo mundo interior de uno mismo. Se conocen casos en los que la presencia de determinada persona ha tenido una innegable influencia sobre la salud o bienestar de los demás. En tales casos el fenómeno no puede producirse a voluntad; se trata simplemente de hechos ocasionales y nada más. Pueden manifestarse muchas veces a lo largo de nuestra vida o constituir una única experiencia; pero, en todas las ocasiones, *carecemos del control de ellos*. Naturalmente que los hombres tratan de encontrar una u otra explicación, de acuerdo con su mentalidad e inclinaciones; pero sólo son intentos sin llegar a ningún definitivo hallazgo de las causas de tales fenómenos. Algunas personas han visto la aparición de un amigo o pariente distante y poco más tarde han recibido la noticia de su muerte o de que un especial accidente ha afectado a dicha persona, e incluso si *ellos han querido saberlo*, no podrían *haber tenido otro tipo* de conocimiento de dicha persona, dejando a un lado las cartas o la comunicación procedente de otros.

Existen una serie de notas que queremos sirvan para subrayar el carácter involuntario de la mayor parte de los fenómenos psíquicos. He conocido a personas que poseían la involuntaria habilidad de curar determinadas enfermedades simplemente por

la oración o el toque de sus manos. Si tales sujetos son sinceros consigo mismos deberán confesar libremente su ignorancia en lo que se refiere a las causas y procedimientos que sirven para la producción de tales fenómenos. Al mismo tiempo, algunos de ellos inventan diferentes teorías que aparentemente apoyan sus pretensiones. Pero no son capaces *en todo momento* de poner de manifiesto tales capacidades de manera voluntaria, incluso cuando conocen «algunas de las condiciones que pueden actuar, favorable o desfavorablemente», sobre tales acontecimientos. Como quiera que estas cualidades no son en nada definidas, nunca pretenden poseer dichos poderes ocultos, ni el conocimiento de las prácticas que puedan ponerlos de manifiesto.

Como quiera que tal tipo de siddhis queda plenamente excluido de cualquier tipo de examen científico o lógico, no vamos a comentarlos más y pasaremos ahora a la otra variedad, es decir, *los siddhis adquiridos por un esfuerzo directo y definido,* como los que se practican en las diferentes escuelas ocultistas de oriente y occidente. Los tipos más inferiores del yoga indio se ocupan también de este mismo propósito. Los hombres que tratan de adquirir poderes ocultos, con objeto de influir con su ayuda sobre los demás o sobre ellos mismos, deberían escuchar lo que el Maestro Sri Maharsi decía sobre ellos:

«La totalidad de los siddhis exige dos condiciones: la *persona* que los ejerce y los *otros* que pueden observarlo; aquí existe una dualidad y, por tanto, no hay unidad. Como quiera que la dualidad

es solamente una ilusión, se deduce que todos los indicados siddhis pertenecen invariablemente al terreno de la ilusión. Son, sin embargo, sólo temporales y no existen para siempre. Como todo cuanto no posee el atributo de la permanencia es nada más que ilusorio, no merece el que se realice ningún esfuerzo para obtenerlo.»

El rishi puntualizaba la verdadera finalidad de la vida cuando decía:

«El poder espiritual de la auto-realización es infinitamente superior a la totalidad de los siddhis colocados juntos.»

«...Conviene no pensar demasiado acerca de los fenómenos psíquicos y las cosas con ellos relacionadas. Su número es legión: clarividencia, clariaudiencia, y otros fenómenos semejantes, cuando se encuentran muy lejos de la más elevada de las iluminaciones, y de la paz de la mente que son completamente posible sin tales fenómenos. El Maestro utiliza tales poderes como una especie de autosacrificio. El Maestro es el único instrumento de Dios, y cuando se abre su boca, lo hace para expresar las palabras de Dios sin esfuerzo ni necesidad de pensar detenidamente, y cuando eleva una mano, Dios fluye a su través, para realizar el milagro.»

«La idea de que un maestro es simplemente el que ha obtenido poder sobre los diversos sentidos ocultos a través de una larga práctica y la oración, sean de la especie que sean, es absolutamente falsa. No hay un verdadero maestro que se ocupe en lo más mínimo por la obtención de poderes ocul-

tos, porque no tiene necesidad de ellos en su vida cotidiana.»

«No le prestéis atención a la totalidad de las cosas que se muestran cambiantes, la vida, la muerte y los fenómenos de la naturaleza. No creáis que incluso el propio acto de ver o percibir tales cosas tenga valor, sino solamente *el que* tales cosas puedan ser vistas y *que existe alguien que es responsable* de todas ellas» (es decir, el único Ser).

Sin embargo, aquellos que tienen la suficiente fuerza de voluntad y persistencia para practicar la concentración, llegarán a comprobar cómo tales siddhis se empiezan a manifestar en ellos.

Como ha dicho Sri Maharshi: «Los resultados de la concentración (vichara) se comprobarán *en todos los tipos* de clarividencia *inconsciente*, en la tranquilidad de la mente, en el poder de vencer las preocupaciones, y en el poder de realizar múltiples cosas, aunque dichos poderes sean *inconscientes*».

Las personas que obtienen tales poderes *inconscientes*, nunca consideran que «son los únicos que pueden hacer uso de tales siddhis». ¿Y por qué? Simplemente a causa de que no creen en el viejo mito de su ego personal. Sin embargo, el pensamiento de fulano de tal como individuo que posee tal nombre y es dueño de los siddhis, nunca puede desarrollarse fuera de su conciencia. Si ello no fuera un hecho, entonces la realización sería algo muy distante para tal hombre, porque no habría trascendido la ilusión del ser perecedero y separado.

Para recapitular nos es posible decir que:

1.° Los fenómenos accidentales e incontrolables, exhibidos por algunos sujetos, que no se encuen-

tran implicados en ningún tipo en particular de investigación espiritual, no merecen nuestra atención.

2.° El esforzarse en la consecución de estos poderes ocultos como un fin, es algo equivocado y que no nos acerca a la realización espiritual del ser. Existe además siempre un gran peligro de crear un *ego poderoso* que puede sustituir (a los ojos de personas equivocadas) el verdadero objetivo de la realización perenne: la verdad inmortal.

3.° Existe la posibilidad para los que penetran en el sendero de la realización, el actualizar algunos de los sentidos ocultos y que aparezcan determinados poderes, pero ello acontece sin ningún esfuerzo por su parte. Este ser nunca exhibe sus poderes ante nadie, porque los ignora, considerando que no merecen ser mencionados. En la «Voz del silencio», de Madame H. P. Blavatsky, se dice de un discípulo que se está aproximando a su liberación final: «Adquiriendo los siddhis en el curso previo de su marcha por el sendero, llegará conscientemente a la renuncia de ellos».

4.° Existe un siddhi espiritual misterioso, o poder que sólo un maestro perfecto puede poseer. Se trata de la habilidad, que no puede lograrse ni mediante determinadas palabras ni con acciones o ritos, de poder ayudar y promover la evolución de la conciencia de los discípulos. Resulta totalmente inexplicable, pero creo que debe ser algo así como una radiación invisible que puede alcanzar los más profundos repliegues del alma del discípulo. Entonces, si el hombre es capaz de poner a tono su conciencia con las vibraciones procedentes del espíritu de su maestro, *sabe* muchas cosas que perma-

necen ocultas para los demás. Pero no conoce el camino por el que la luz le ha llegado, y es indiferente a la causa de la misma. Se encuentra satisfecho por *el simple hecho en sí mismo,* y el resto de las cosas las considera carentes de interés.

* * *

Para un hombre que vive intensamente en la discriminación no existe cura total de su enfermedad, en ningún tipo de yoga, ciencia médica, ni tampoco en la llamada «curación espiritual», etc.; sin embargo, en los últimos tiempos es posible leer y escuchar mucho sobre el particular en diversos anuncios. Tanto los ocultistas occidentales, como los yoguis orientales, con frecuencia ofrecen sus métodos como curativos o preventivos de todas las enfermedades. Pero cuando el autor de tales escritos enferma, lo que le tiene que ocurrir más pronto o más tarde, como a todo el mundo, inmediatamente se apresura en hacer pleno uso de la ciencia médica oficial mediante el empleo de fármacos, inyecciones o inoculaciones preventivas. Conozco muchos ejemplos.

De manera similar, mueren a la misma edad media que el resto de los hombres, a pesar de las aseveraciones (que existen en libros) de que siguiendo sus métodos, los hombres pueden disfrutar de una salud perfecta y vivir hasta una edad increíble. Pero todas las cosas tienen sus límites en el mundo físico. Los médicos no siempre pueden servir de ayuda, pero al menos *son lo suficientemente honestos para admitir el hecho.*

Los «curanderos espirituales», y otros similares,

probablemente logran un porcentaje de curaciones inferior al de los médicos, pero, por comparación, suelen publicar los casos que han sido positivos, mucho más que los fracasos. Incluso Cristo no curaba la totalidad de los enfermos y lisiados cuando estaba entre nosotros, en Palestina.

¿En qué consiste la ayuda? En lograr el claro conocimiento de que: *un hombre, que de acuerdo con su karma ha de ser curado de su afección,* encontrará con toda seguridad al médico adecuado para ello, o al «curandero espiritualista» apropiado, o tal vez, un libro sobre yoga, etc., no importa lo que pueda ser; *pero si esto no debe de suceder así,* es decir, si el hombre no puede verse libre de enfermedad o muerte prematura, *no podrá llegarle ayuda de ninguna fuente.*

Lourdes, la ciudad célebre por sus numerosas curas milagrosas, no puede restaurar la salud de la totalidad de los millares de seres que a ella acuden en busca de alivio, sino tan solamente de un número infinitesimal de personas que rezan en la gruta milagrosa. Si habéis comprendido lo que antecede, podréis pensar juiciosamente sobre las necesidades de vuestro cuerpo físico, y en ningún momento buscaréis neciamente los diversos sistemas y métodos de curación esotérica.

Cuando se ven sacudidos por la enfermedad los grandes santos no suelen corrientemente ir en busca de la curación porque poseen un *conocimiento* práctico de las fuentes del sufrimiento, de la enfermedad y de su significado.

Por ello sería un verdadero error para el hombre medio el abscribirle una eficacia infalible a

cualquier médico o tratamiento ocultistas, ya que tales cosas sólo son relativamente beneficiosas. Cualquiera que diga lo opuesto, está decepcionándose a sí mismo o, como ocurre con mayor frecuencia, a los demás.

Desde nuestro punto de vista, las aflicciones, sean físicas o de otra índole, constituyen simplemente lecciones necesarias, inevitables hasta que tales lecciones se hayan comprendido plenamente. De todas formas, existe en los grados más elevados de la sabiduría oculta (más que en los de la espiritual) un medio que puede aparentemente disponer de la curación, incluso de las afecciones reputadas como incurables. Es entonces cuando uno deliberadamente aprende, de entrada, la lección que significa la miseria. Como consecuencia, la enfermedad se hace innecesaria; sería como si se tratara de enviar a un colegio de párvulos a un licenciado universitario, porque nada tiene allí que aprender.

Existe mucho misterio y por lo general desconocimiento de lo que significa «agotar el karma», que puede lograrse mediante determinados actos realizados en los mundos interiores. Lo que es plenamente posible, aunque de hecho sólo ocurra en muy contadas ocasiones, siendo necesario para ello el concurso de una inteligencia y un conocimiento de las leyes verdaderamente excepcionales; tanto, que resultan completamente inaccesibles para la mayoría de nosotros.

Sé de un caso, en que un individuo sufría una enfermedad, incurable desde el punto de vista médico, pero que fue curado sin ningún tipo de ayuda externa o intención de conseguirla. Cuando se le

pidió que explicara un hecho tan difícil de creer, respondió simplemente: «Yo solamente acepté las pruebas a que me sometieron con todas sus consecuencias, siendo plenamente conocidas por mí, sin tratar de evitar nada de lo que pudiera ocurrirme. En este caso tal vez porque ya no me fueran necesarias, ya no hubo ninguna razón para que se presentara la enfermedad».

Y con motivo de esto, viene a mi mente algo que se dijo hace cerca de dos mil años: «Ni tan siquiera puede ser tocado uno de los cabellos de vuestra cabeza, sin que intervenga la voluntad de mi Padre...».

Aquel que comprende todo lo que se ha dicho más arriba, quiere decirse que ha alcanzado la paz interna.

CAPITULO X

Obstáculos y ayudas

El principal obstáculo para la concentración es la naturaleza emocional incontrolada del hombre medio, que carece del adecuado entrenamiento. Dentro de la tradición oriental existe un término que se utiliza para estos elementos incontrolados: *vasanas*, en el sentido de tendencias mentales y astrales innatas. Las vasanas pueden ser bien malas o buenas, y *todas ellas son obstáculos* para lograr los más elevados grados de concentración. Sin embargo, en lo que al presente estudio se refiere, *ambos tipos son indeseables*, y deben ser por lo menos controlados.

Dicho en otros términos, debemos ser capaces de elegir entre aquellas vibraciones, justamente las que son necesarias en un momento determinado para nuestra vida diaria, y rechazar de una manera definitiva el ocuparnos nosotros mismos de ellas, cuando tengamos más importante labor que realizar. ¿Qué resultados puedo esperar alcanzar con mis ejercicios, si soy incapaz, en el momento querido, de hacer que cese mi angustia o mi odio hacia alguien y consecuentemente no me es posible dejar de pensar en él? ¿O si estoy ocupado en pensamientos negativos y no me es posible romper la cadena de su secuencia?

Puedo también estar tan irracionalmente ligado a mi familia que, por ejemplo, desde mi punto de vista egoísta, me imagino que tengo que estar continuamente ansioso acerca de su bienestar, olvidando que cada ser humano tiene su destino y su propio karma, sobre el que nadie puede influir más allá de los estrechos límites de la propia actividad. El resultado es que soy *incapaz de detener los pensamientos innecesarios y persistentes* con objeto de poder empezar mis quince minutos de ejercicio. Las consideraciones sobre los trajes que tengo que comprar para mi hijo mañana, o sobre el regalo de cumpleaños que he de hacerle a mi mujer, etc., pueden hacer perder una gran cantidad de tiempo, aparte de estos pocos minutos.

Las vasanas, por tanto, constituyen los primeros *obstáculos serios* que han de ser destruidos sin piedad, si se desea elevar el propio estado interior mediante el estudio y la práctica de la concentración mental.

Un estado deficiente de salud física puede ser también un serio obstáculo para los principiantes. Por lo general, esta clase de personas se identifican plenamente con sus cuerpos, y al poseer un vehículo físico deficitario, se sienten igualmente deficitarios en su pensamiento y sentimientos, es decir, al actuar en los planos mental y astral. Sin un cierto grado de energía interna no es posible el estudio. De todas formas, tales personas harían mejor en abandonar sus ambiciones de llegar a ser más poderosos *en este sentido*, porque no es apropiado para ellos. Una vida de *sumisión a lo más*

elevado es tan eficaz como la del «sendero directo» y resulta mucho más apropiada para ellos.

Otro de los obstáculos es el «materialismo instintivo» por parte del estudiante. En nuestro tiempo, todavía hay muchos que son incapaces de creer o sentir algo que no puedan ver o tocar. Estos estudios no son tampoco para ellos, a causa de que sin un sentido de las cosas sutiles, los resultados tienen que ser negativos.

El caer en el poder de la superstición es también una muy seria dificultad, eliminándonos de toda posibilidad de éxito. Este vicio es nada menos que una especie de esclavitud de nuestra mente, que nos empuja a creer en un sendero falso. El fanatismo viene con frecuencia en ayuda de su nefasto hermano: la superstición.

La intolerancia pertenece a la misma negativa familia de incapacidades. Imaginaos a un sectario intolerante y fanático, o a un miembro de una comunidad religiosa de las que no son compatibles con otros credos, leyendo estos capítulos. ¡Cuánto «material para condenar» encontrarían en ellos! Y al actuar como ellos hacen, tales sujetos perderían cualquier confianza que pudieran tener sobre los temas discutidos, antes de confesar que habían llegado a lo que califican como un irracional acuerdo con el escritor. ¿Cómo podrían, pensando de esta manera, realizar los ejercicios que en este libro se describen?

Todavía hay otra barrera para mucha gente, que le cierra la puerta del éxito, es la manía o pasión de *leer demasiados libros*, a causa de su incapacidad para realizar una elección definida. Al leer un

libro que trata de un tema que les interesa, invariablemente encuentran algo «nuevo», y tan pronto como han finalizado su lectura, vuelven de nuevo a su interminable búsqueda. Su vida pasa sin que hayan hecho de ella un uso apropiado y razonable.

Tales hombres olvidan que los libros son mucho más numerosos que las semanas y meses que les va a tocar vivir. Así lo único que consiguen es no llegar a leer ni la mitad de los libros que quisieran y morir sin haber podido hacer uso de las cosas que tales seres conocen sólo de forma mental o teórica.

En último término, los libros son para nosotros sólo almacenes cristalizados de pensamientos creados por otros hombres, y que no siempre resultan aplicables o útiles para nosotros, puesto que con frecuencia lo único que hacen es ofrecernos ficciones o casi-ficciones, en la totalidad de los campos de literatura, que pueden muy difícilmente resultar de verdadera utilidad para un investigador honesto.

Aunque la mente es sólo un poder secundario en el hombre, comparada con la conciencia de la sabiduría más elevada, que se conoce en el samadhi, que está exento de pensamientos, las faltas que se manifiestan en la estructura de la mente son una barrera casi absoluta e imposible de superar en cualquier estudio, y muy especialmente en uno del carácter del presente. Una comprensión inadecuada es lo mismo que un conocimiento insuficiente de un alfabeto extranjero para cualquiera que desee leer en un particular idioma.

Puede ocurrir que no sea en realidad una insaciable sed de leer lo que impulsa a un hombre a

ir de un autor a otro, sino el hecho de que no está satisfecho con ninguno de los que ha leído hasta entonces. En este caso no cabe más que decir: «Busca y encontrarás».

Los *aficionados a la bebida* u otros hábitos de los considerados como vicios, pueden tener muy poca esperanza de ser estudiantes de concentración, por la simple razón de que su verdadera *fuerza de voluntad está muy cerca de cero.* ¿Si no son capaces de hacer cesar sus malos hábitos, que conocen perfectamente como perjudiciales para ellos, cómo podrán encontrar la necesaria *energía interna* para vencer su apatía y pereza mentales?

El *excesivo nerviosismo* es una enfermedad que puede afectar fácilmente la fuerza de voluntad de un hombre. Deberá ser tratada adecuadamente antes de poder emprender un estudio efectivo. La propia concentración, es decir, su estudio, *no* constituye por sí misma *un remedio para la totalidad de nuestros defectos.* Por otra parte, para la media de los hombres, que no estén afectados por cualquiera de los defectos mencionados más arriba, sean del carácter o del cuerpo, es de esperar la obtención de la adecuada recompensa cuando emprendan honestamente el estudio del tema que nos ocupa.

¿Ahora, qué es lo que puede resultar de mayor utilidad para el estudiante?

Dentro de la literatura psicológica y ocultista contemporánea, podemos encontrar un *exceso de ayudas* en todos sentidos. Cada uno habla sólo de las cosas que «aparentemente le resultan de una gran ayuda a él», y sin embargo, todos caminan en

busca interminable de ayuda y más ayuda. Esto es naturalmente falso. Si alguien decidiera caminar sólo con la ayuda de bastones o muletas, muy pronto tendría sus miembros atrofiados e inútiles. Esta falsa actitud que vemos tan difundida actualmente se basa en la creencia subconsciente de que algo o alguien «externo puede ayudarnos de forma similar a como una gata ayuda a sus hijuelos llevándolos suspendidos del cuello». Se trata básicamente de una *falta de fe* en la propia energía interior del hombre y su valor. Tened mucho cuidado para no sucumbir a esta enfermedad.

Hablando prácticamente, sea como sea, la falta de vicios e imperfecciones es la mejor ayuda que un hombre puede tener y la presencia en él de virtudes la más poderosa de las ayudas y la más favorable de las condiciones del éxito. Pero existe una cosa que posee un valor superior a las demás para el estudiante: la capacidad de pensar y juzgar de forma tranquila, fría y clara sobre la vida en general. La siguiente es el sincero interés en poseer las cualidades que proporciona la concentración.

A veces el candidato a estudiante sabe el porqué quiere participar en un curso de esta índole. Pero lo más corriente es lo contrario, es decir, que lo ignore, y simplemente lo que experimenta es una fuerte sensación de inclinación a hacerlo. Esta es *también una buena condición*, ya que posee posibilidades de que en cualquier momento el más elevado principio de los que existen en el hombre toma la dirección, sin manifestarse claramente en la mente. Otra de las genuinas ayudas es la lectura de libros inspirados escritos por hombres *que han pa-*

sado por sí mismos a través de muchas dificultades en sus vidas, pero que han experimentado finalmente la Verdad y han tomado tierra felizmente en el puerto cuyo bendito nombre es la realización.

Constituiría un *excepcional privilegio* en esta vida el encontrar las enseñanzas y palabras auténticas de un verdadero maestro espiritual. Si son comprendidas adecuadamente, la luz de tal revelación puede fácilmente iluminar los rincones oscuros de nuestro ser interno, todavía desconocidos y por descubrir.

Quiero frenar deliberadamente mi pluma en la descripción de los grandes beneficios que suponen para la vida de un estudiante, cuando se produce el supremo éxito, es decir, el encuentro del Maestro en su forma física. Tal acontecimiento puede hacer innecesarios y fuera de tiempo todos los estudios. Volveré sobre este tema en el Capítulo XXII.

Pero ahora, en estos tiempos, hay muy escasas probabilidades de poder encontrar a un verdadero maestro en la tierra, uno hace muy poco tiempo que ha partido, y no suelen venir con demasiada frecuencia. El esperar su advenimiento puede exigir muchas vidas y miles de años.

CAPITULO XI

Actitud interna.—La clave de la realización

El título de este capítulo es plenamente positivo. En el mundo invisible donde se encuentran nuestros *sentimientos* y *pensamientos* actuando, así como el espíritu de la *esencia inalterable interior*, el elemento de «actitud», es dual, y con frecuencia también compuesta de la totalidad de estos tres factores. Nuestras actitudes están mucho más ajustadas de lo que exteriormente nos manifestamos; pero, como quiera que verdaderamente no poseemos el grado suficiente de autoconocimiento, es por lo que necesitamos aprender la concentración y someternos a determinados entrenamientos. Claro está que somos capaces de percibir e incluso alterar nuestra actitud en relación a las cosas que encontramos a lo largo de la vida, tanto internas como externas.

Y aquí precisamente es donde se encuentran las grandes posibilidades de lograr el éxito.

La verdadera clave para todas las realizaciones se encuentra solamente en que mires profundamente dentro de todas las cosas, su secuencia y relación respecto a nosotros. La cúspide de la actitud correcta ha sido subrayada muchas veces por los más viejos hermanos espirituales de los hombres de hoy. Cristo le llamaba «la perfecta verdad», y le

abscribía la totalidad de los poderes posibles. «Si tienes fe y ésta es como un grano de mostaza, podrás decirle a esa montaña: quítate de ahí y ella se moverá...»

Una fe semejante no cabe esperarla, ni se precisa en los principiantes, pero, al menos, se precisa una *actitud positiva* hacia esta labor, aunque no sea más que por el propio interés del estudiante. No estoy sugiriendo que deba ser una «fe ciega», sino sólo una actitud honesta y sincera de investigación, deliberación y decisión sobre estos problemas.

Si careces de cualquier tipo de actitud positiva, incluso después de haber realizado un esfuerzo mental para adquirirla, entonces quiere decirse que éste no es tu camino. No existe ninguna afirmación dogmática que indique que el camino que se indica en el presente libro sea el único ni —incluso— el más corto, o el más sencillo de los que conducen a este fin. ¡En absoluto! Esto te será explicado cuando termines tu entrenamiento, al final del Capítulo XXI.

Sin embargo, es *uno de los que carecen de riesgos,* que no es peligroso, y que siempre constituye una contribución a nuestro progreso interior, incluso, si eres incapaz de realizar la totalidad de las series progresivas de ejercicios.

Hace exactamente treinta años que empecé mi primer curso práctico de *concentración,* con ayuda de un librito del mismo título. Yo poseía una total confianza en realizar la totalidad de los ejercicios con pleno éxito, y obtener de esta forma los más alentadores resultados. Como sucede en estos ca-

sos, no tenía una idea definida de en qué iban a consistir en realidad, ya que el librito en cuestión decía muy poco sobre la última finalidad del estudio.

A medida que fui trabajando en mis ejercicios, me iban pareciendo correctas todas las cosas; pero a medida que los capítulos sobre concentración eran seguidos por otros que exponían la meditación, me vi sumido en plena confusión, y vi solamente un final mortal enfrentándome. La causa de ello me resulta ahora sumamente clara. Existía una amplia solución de continuidad entre los ejercicios elementales —que pueden no conferir una especial habilidad rápidamente— y las ideas abstractas y poco comprensibles, que se manifestaban en mí como consecuencia de los ejercicios en aquel tiempo, y que eran una filosofía extraña.

Hoy que ya he perdido mi anterior entusiasmo por tal libro, ya que no puedo observar un verdadero objeto en él. Después pudo ponerme en contacto con otra obra, mucho más seria y adelantada. Los ejercicios de ésta eran muy difíciles; pero *podían* proporcionarle al estudiante honrado nuevas habilidades, y había una clara explicación de los medios que conducían al objetivo final.

Es verdad que el estudio me costó años de trabajo difícil, y como resultado he incluido dentro de la serie avanzada de ejercicios de este volumen, algunos modificados tomados del manual del doctor Brandler Pracht.

Como quiera que la *actitud* es de una *enorme importancia* para el éxito, y como además el deber del autor es ayudar a sus lectores, sin permitir que

ningún adecuado acercamiento pueda verse mermado por falta de experiencia personal. Como quiera que una preparación adecuada y una correcta explicación sobre el tema debe de impartirse antes de pasar a la realización práctica de los ejercicios como verdadera salvaguarda. Este es el motivo por el que cerca de la tercera parte de los capítulos del presente libro se han dedicado al lado puramente técnico del tema.

CAPITULO XII

¿Qué es la mente?

Se está muy lejos de poder responder fácilmente a tal pregunta. Pero como quiera que trabajamos con el poder de la mente (y tú no tendrás ciertamente dudas de que se trata de una especie de poder), vamos a tratar de saber cómo es posible definirla, de acuerdo con sus funciones prácticas.

Resultaría plenamente carente de interés práctico el dar una serie de amplias y extensas definiciones, a causa de que para su utilización cotidiana lo que necesitas es algo conciso. Lo que reproduzco a continuación procede del Rishi Ramana, una moderna autoridad sobre el tema, y no encontraría nada mejor que lo que dicho sabio dice:

«La mente es sólo un manojo de pensamientos; dejad de pensar y decidme entonces dónde se encuentra la mente.»

Esta es una ecuación filosófica perfecta, que contiene la solución exacta final en sí misma. Permitidnos analizar la primera parte de ella, en la que se muestra cómo el poder de la mente se manifiesta a sí mismo solamente en el proceso pensante. Esta es una eliminación parcial de la «X» desconocida, porque yo creo que necesito poder experimentar la acción, la verdadera propiedad de «X».

La siguiente parte es todavía más clara. La men-

te no es nada más que una colección, la *suma total de pensamientos*. Naturalmente, aquí se ofrece también la solución incondicional que se refiere a la *totalidad de las tres* subdivisiones del tiempo. Por lo tanto, la mente está constituida por: los pensamientos que han sido utilizados; los pensamientos que están ahora en nuestra mente, y los pensamientos que invadirán la conciencia en el futuro, o de aquellos que vivirán después de nuestra marcha.

El eterno «manojo de pensamientos», del que el sabio nos habla, permanece. Querría eliminar cualquier posibilidad de duda en nosotros. Esto hace que la última parte de la ecuación esté desprovista totalmente de compromiso: «Si no lo crees, frena la marcha de tu pensamiento y trata de encontrar la mente».

La experiencia demostrará que lo que «permanece» es diferente a la «mente». Esto trae a la luz otra importante secuencia: la mente no posee una existencia independiente, que se pudiera ver no afectada por la actitud de los seres capaces de pensar. ¡Todavía se nos hace otra revelación!: si todo esto es así, entonces no puede haber ninguna duda de que *el hombre es capaz de conquistar la mente* y dirigirla de acuerdo con su propia voluntad. La mente es finita y de una cierta limitación cuantitativa, puesto que puede ser controlada.

Trataremos de conseguir dicho control en los capítulos que siguen. En esencia, la mente es fundamentalmente una especie de energía neutral, ni mala ni buena. Simplemente, querría sentar el que la mente actúa como si vibrara, independientemente de que tales vibraciones (es decir, los pensamien-

tos) fueran considerados por seres como nosotros, con una valoración, como buenas o malas.

Aquí hacen su entrada en el cuadro las *vasanas*. La predisposición constituye el filtro que permite que ciertas especies de vibraciones se relacionen con estas vasanas y penetren en la conciencia cerebral de un determinado hombre. Mientras que al mismo tiempo rechaza otros tipos de pensamientos y sentimientos de la entrada de nuestra conciencia.

Mientras que un santo no se impresionará por la sucia atmósfera astral o mental de un hotel, un bar o un cabaret, un hombre que está aprisionado por sus vasanas se verá plenamente influido y dichas influencias se verán amplificadas por el trabajo de sus emociones e imaginación. De esta forma un espíritu maduro descubrirá de forma inmediata e intuitiva la grandeza de un santo o de un maestro de sabiduría, mientras que una persona no madura puede fácilmente pasar ante él sin ninguna reacción visible, como si estuviera soñando.

La explicación de esto la tenemos en el famoso verso del «Viveka Chudamini»: «Sin embargo, la mente es la causa de la turbación de este individuo y también la de su liberación. La mente, cuando se ve teñida por la pasión, es la causa de la esclavitud, y también de la liberación, cuando está purificada y libre de la ignoración y la pasión».

Siguiendo con el comentario a la «ecuación» del Maharshi, podemos llegar a la conclusión de que el hombre *está en una posición que lo hace adecuado para separar su propio ser de su mente*, que es un simple «manojo de pensamientos». Además, por este mismo hecho, puede seleccionar el tipo de

pensamiento más adecuado. Si aplicas ahora estos hallazgos al aforismo de Sankracharya, puedes ver que tanto la esclavitud como la liberación no pueden realizarse sin ti.

¿Cuáles de tus pensamientos son los que debes aceptar o invitar y cuáles rechazar o repeler? Esta es una pregunta a la que *nadie sino tú* puede darle una respuesta adecuada, de la misma forma que nadie puede tomar una medicina con objeto de que tú te cures. *Sapienti sat,* querido lector.

* * *

Hasta épocas relativamente recientes, el conocimiento esencial de la mente estaba mucho más avanzado en el este, especialmente en las obras filosóficas del pasado en la India. La actitud de los verdaderos maestros indios respecto a este poder es claro y conciso, como puedes comprobar por ti mismo, si analizas lo que indica el Rishi Ramana sobre dichos temas.

El occidente todavía permanece atrasado, al menos en lo que se refiere a la ciencia oficial, que solamente trabaja con teorías y conjeturas. Estando más interesado en las funciones peculiares y en los fenómenos (con frecuencia patológicos) producidos por la mente humana, mucho más que en su verdadera esencia. Resulta verdaderamente natural el que nunca la mente pueda descubrir a la mente.

Algo de carácter superior debe suplantarla antes de que el investigador pueda verse iluminado. La ciencia psicológica del occidente, con sus innumerables concepciones, posee en realidad muy pocos conocimientos experimentales y empíricos sobre la

constitución de la mente humana. Actualmente hay nuevas corrientes de pensamiento que penetran en la psicología occidental, procedentes de la vieja filosofía «advaítica» de la India, y son discutidas vivamente en los círculos científicos europeos. Pero para los propósitos de este estudio necesitamos saber algo más de lo que se ha dicho hasta ahora. El verdadero conocimiento experimental lo adquiriréis a medida que vayáis realizando los ejercicios que figuran en la Tercera parte.

Ese «algo superior» es el poder con el que podremos llegar a *conocernos a nosotros* mismos y actuar correctamente *sin pensar*, es decir, sin una participación activa de la mente.

* * *

Permítasenos analizar ahora otro aspecto de las funciones de la mente. Los seres humanos se ven con frecuencia enfrentados a las manifestaciones de dicho poder (la mente) y corrientemente interesados también en él, que nos afecta a todos muy directamente. Esto es bastante comprensible, desde el momento en que la herramienta física o «filtro», mediante el cual somos capaces de establecer un contacto con la mente activa que es nuestro cerebro, de la misma forma que el sistema nervioso es el conductor de los sentimientos o actividades astrales.

En los individuos mentalmente deficientes, los hombres de ciencia han descubierto una serie de anormalidades en la estructura de sus cerebros. En ocasiones se ha llegado a utilizar la cirugía con objeto de tratar de rectificar las deficiencias de

estos órganos. Los tumores malignos pueden afectar también las funciones mentales del hombre, lo mismo que cualquier tipo de lesión que afecte a determinados centros cerebrales. Existen casos en los que hombres que anteriormente tenían una inteligencia elevada y brillante pierden tales poderes a causa de las alteraciones físicas que se producen en sus encéfalos, a causa de lesiones generales o locales, consecuentes a accidentes u operaciones poco afortunadas.

En algunos de estos desafortunados casos, las personas afectadas pueden incluso convertirse en idiotas sin esperanza, perdiendo todos los rasgos de su primitiva inteligencia y cultura. Se trata de hechos que se producen en la realidad, y los cuales, en último término, proporcionan un apoyo para que podamos colegir que, en última instancia, los planos mental y astral tienen algo de material (aunque dicha materia sea muy sutil) y que dependen de la materia física para su manifestación.

Es decir, que la conciencia del hombre, en los individuos de tipo medio, no posee ninguna intuición supermental (es decir, espiritual) en esta vida, encontrándose limitada por las actividades de la mente cerebral.

Hablando prácticamente, ¿qué sucede cuando no sólo una parte del cerebro, sino la totalidad del encéfalo es destruido, como sucede en el momento de la muerte? ¿Eres capaz de contestar por ti mismo a esta pregunta?

Personas que han perdido temporalmente el lazo existente entre sus contrapartes astral y física a causa del empleo de anestésicos (como se utilizan

en las intervenciones quirúrgicas) con frecuencia refieren que su existencia consciente se ha limitado a ensueños e incluso al total oscurecimiento de la conciencia. Dicho lazo se ve afectado, de forma seria y definitiva, al producirse el fenómeno que llamamos la muerte.

Resulta interesante el pensar profundamente sobre estos hechos, en lugar de aceptar las innumerables teorías ocultistas cuya veracidad o falsedad no puede ser comprobada personalmente.

Mediante la sumisión de ambos elementos (los cuerpos astral y mental) a la voluntad, mientras todavía estamos vivos, se nos abren, lógicamente, las puertas de una nueva vida, que nos hace independientes de los cascarones perecederos que utilizamos.

Pero esta sabiduría debe invariablemente ser obtenida *aquí* y *ahora,* porque resulta evidente que la muerte no puede proporcionarnos ningún conocimiento «adicional», que no tuviera una previa existencia en nosotros.

Esto es por lo que todos nuestros hermanos más avanzados, a los que llamamos santos y sabios, estaban y están ansiosos de *obtener tal sabiduría ahora,* y a continuación enseñarnos a nosotros *a hacer lo mismo,* como única salvaguardia real contra la oscuridad de la muerte.

CAPITULO XIII

Diferentes aspectos de la conciencia

Mientras escribo estas páginas, estoy en el llamado «estado de la conciencia de vigilia», o jagrat en la terminología hindú. Al permanecer en él estoy en contacto con el mundo exterior por medio de mis cinco sentidos. Puedo ver, oír, gustar, oler y tocar. Si uno de estos sentidos falla, mis percepciones de los acontecimientos y actividades del mundo quedan empobrecidas por la sustracción del sentido afectado.

Podemos presumir que un ser humano que hubiera perdido la totalidad de los cinco sentidos quedaría completamente insensible para cuanto existe en el mundo externo.

Es decir, que los sentidos físicos y el mundo son interdependientes. Si el último no se imprime en nuestra conciencia de alguna manera, deja de existir como una experiencia para nuestra conciencia. La *memoria de las impresiones anteriores*, que sigue almacenada en el cerebro, no afecta esta afirmación; porque la *imaginación*, que pertenece tanto al pasado como al presente y al futuro, *no constituye una experiencia*. Está mucho más emparentada con el mundo de los ensueños, que no debe ser tomado en consideración. Todo lo que conocemos acerca del estado de vigilia, se refleja en nues-

tra conciencia relativa, y es precisamente este factor el que decide sobre la forma del mundo y sus manifestaciones.

Si estuviéramos limitados sólo a este aspecto de la conciencia y no a otros, entonces podríamos hablar sobre la unidad de las manifestaciones del mundo y, en consecuencia, tratar de probar la realidad de las cosas externas sobre el terreno de su uniformidad, es decir, mediante el estado de conciencia que resulta ser el único conocido y posible.

En jagrat, me muevo, hablo, siento, actúo, pienso, etc., como hacen los demás. Parece ser perfectamente simple y lógico y sería así si no existieran otros estados en los que podemos igualmente vivir y actuar. Uno de ellos nos resulta bastante bien conocido a nosotros, como creemos. Es el estado de ensueño mientras dormimos, en el que todavía tenemos las nociones del YO y del NO-YO, los del YO y todas las DEMAS COSAS que constituyen nuestro mundo físico. Pero lo que experimentamos en los sueños, cuando el mundo de jagrat desaparece y no podemos encontrarlo, resulta muy diferente de lo que sucede en el estado de vigilia. Muchas cosas que son completamente imposibles en estado de vigilia, ahora resultan completamente factibles, y las actividades del estado de vigilia tienen muy poco efecto en el estado de ensueño. Sin embargo, hasta cierto punto hay una especie de interdependencia entre los dos estados. En la terminología india, el estado de sueño se denomina swapna.

Una noche muy fría tuve el horrible sueño de verme atrapado por una montaña que se derrumbaba

y grandes masas de tierra presionaban mi pecho y me ahogaban. La pesadilla era tan real que me desperté, e inmediatamente descubrí la causa de ello: mi gato mimado había decidido que se encontraría mucho más caliente si se deslizaba bajo las sábanas que cubrían mi pecho y había puesto sus garras alrededor de mi cuello.

Consecuentemente, cuando la noche siguiente acepté esta especie de cooperación contra el frío, no volvió a reproducirse la pesadilla, probablemente a causa de que la mente subconsciente actuando en estado de sueño estaba instruida por su hermana en vigilia, de que no existía ningún peligro por mis hábitos gatunos.

A veces, olores poco corrientes en nuestras alcobas pueden originar una especie particular de sueños. En ocasiones, cuando he dejado varitas de incienso indio ardiendo en mi habitación, he soñado que me encontraba en un templo y que asistía a una «puja» (una especie de misa hindú), y en los ensueños aparecían otros incidentes de mi vida en el oriente.

El dejar los pies sin cubrir en tiempo frío, con frecuencia, nos hace soñar que nos encontramos en el agua o sobre hielo; existen otra serie de hechos similares conocidos por los psicólogos, pero no es éste el lugar para referirlos. Resulta suficiente el saber que hay una dependencia mutua entre nuestro estado físico y los ensueños resultantes. Esto no quiere decir que la *totalidad de los ensueños* esté originada necesariamente como un resultado directo de las condiciones físicas en las que se duerme. Más aún, la mayoría de los sueños no pertene-

cen en absoluto a esta categoría. De cualquier manera, lo que tenemos que considerar es que, en el estado de sueño, no utilizamos nuestros cinco sentidos, y que, de todas formas, hay una gran cantidad de impresiones que penetran en nuestra conciencia cuando los sentidos han sido «apagados».

El siguiente estado de conciencia o vigilancia —si es posible hablar de vigilancia en él— es el misterioso estado de sueño sin ensueños, o sushupti en términos indios, que resulta completamente diferente de los otros dos conocidos por nosotros.

Por lo general, no tenemos ningún recuerdo de nuestras experiencias en sushupti. Permaneciendo como un enigma aparentemente sin solución.

Incluso así, continuamos existiendo, aunque no queden huellas en nuestra memoria. Simplemente no podemos aceptar que hayamos cesado de ser.

La iluminación de los rincones oscuros de nuestra conciencia resulta posible mediante el uso de nuestras *capacidades en expansión,* que puede solamente ser obtenido por la *práctica de la concentración,* llevándonos en último término a una vida sin sentidos y sin pensamiento. Solamente entonces podemos penetrar e iluminar lo que todavía permanece en la oscuridad para nosotros.

Como quiera que la mayoría de los hombres, carentes de entrenamiento en lo que a concentración se refiere, no pueden encontrar nada que esté más allá de sus propios pensamientos y sentimientos (en los planos astral y mental), tampoco les es posible elevarse voluntariamente más arriba de la enrarecida atmósfera de sushupti, hasta que dé una serie de pasos apropiados en dicha dirección. En

la Tercera parte se dan las necesarias instrucciones sobre este asunto. Cuando estudies los Capítulos XIX y XX, recuerda esto, ya que muchas de las cosas que aparecen aquí deberán comparecer ante el tribunal de tu conciencia, que entonces quedará vacía por los ejercicios de dicha parte del curso.

Ahora bien, ¿cuál es el objetivo de la concentración desde el punto de vista indicado más arriba? Ha de hacerte capaz de poder pasar *conscientemente* desde los tres estados más inferiores (es decir, vigilia, sueño y sueño sin ensueños) al *cuarto*, que está por encima y más allá de los otros. Este cuarto *estado* (turiya) es el final, la cúspide y el objetivo. No debéis inquietaros por las diferentes teorías de diversas sociedades ocultistas, que quieren multiplicar los estados superiores «ad infinitum», hablando algunas incluso de cuarenta y nueve diferentes planos que *sólo existen en la imaginación de sus autores.*

A cada tipo de pensamiento con frecuencia le adscriben un completo «nuevo plano de existencia», aunque en sí mismos no hayan podido experimentar nunca conscientemente el sushupti, ni siquiera el turiya. Cuanto más vayáis conociendo, mucho más admiraréis la *soberbia simplicidad de las cosas*, cuando se contemplan con los ojos de la sabiduría y no con los de las diferencias y la multiplicidad.

Partiendo del turiya, como de una elevada montaña, uno contempla los tres estados inferiores, y al mismo tiempo, se siente independiente de ellos. Este estado no puede ser alcanzado sin entrenar

los sentidos y la mente, y esto es lo que debe comprender principalmente el estudiante; de no hacerlo así, pero mientras alimente una esperanza, la de que le es posible «atravesar una puerta muy estrecha», *se está decepcionando a sí mismo,* y como consecuencia ha de pagar el precio correspondiente. Dicho precio es el de nuestros propios errores y se paga en una única moneda: su nombre es sufrimiento.

Todo cuanto se menciona en este capítulo afecta a la totalidad de los casos «normales», lo que significa que hemos de trabajar con objeto de obtener las capacidades que todavía no poseemos y que reconocemos como necesarias. Se ha de hacer de la misma forma que al seguir un plan de estudios, cuyo curso ha sido planeado, escrito y explicado.

Partiendo de los últimos capítulos podemos aprender algo de las circunstancias en las que es posible obtener de forma inmediata, sin pasar por el ciclo normal del aprendizaje evolutivo. Sin embargo, estos casos son tan raros e impredecibles, que contar con o cifrar cualquier esperanza en ellos sería completamente irrazonable, de la misma forma que si se tratara de vivir por medios poco corrientes, por ejemplo, con la esperanza de obtener el premio gordo de la lotería o mediante cualquier otro golpe de suerte.

El «cuarto» estado de conciencia o turiya es, desde el punto de vista del hombre vulgar, la superconciencia. Pero para los que lo han obtenido y saben vivir en él, turiya —o dicho en otros términos, el 'Sahaja Nirvikalpa Samadhi' (superconciencia perenne sin forma o éxtasis)— constituye una

experiencia cotidiana, y el resto de los estados de conciencia más inferiores son para él plenamente irreales, estrechos y limitados. Tales hombres no pueden nunca tomar el punto de vista de jagrat o sushupti, como base para sus experiencias.

Ahora, conociendo ya algo sobre los diferentes estados de conciencia del hombre, el estudiante puede dar otro paso hacia adelante en la comprensión de los medios y métodos de concentración. Esto puede únicamente ser bien comprendido para conseguir un mayor éxito en el objeto de nuestros estudios, y evitar que se pueda fracasar en la Tercera parte.

Solamente en muy pocos casos el fracaso es tan marcado que el estudiante sea incapaz de realizar incluso los primeros y más elementales ejercicios, aunque incluso no resulten éstos demasiado fáciles. Por lo general, resulta mucho más difícil el comenzar y dar los primeros pasos, que el realizar los ejercicios correspondientes a las series segunda y tercera. Si las primeras se dominan, entonces la cuarta serie puede ser hecha sin gran dificultad. Sin embargo, en algunos casos, se necesita más tiempo para el paso desde las series elementales a las más avanzadas, que desde la cuarta hasta el grupo final.

Las series quinta y final no pueden ser dominadas a pesar de haberlo hecho satisfactoriamente con los anteriores ejercicios, o incluso habiéndose realizado todo el curso del estudio cuidadosamente y de forma avanzada. Al llegar a este punto, otros factores entran en juego, que resultan muy difíciles de dominar en el comienzo.

El reino de la intuición deberá ser alcanzado antes de que te separes de tu cascarón mortal, mientras estás todavía vivo y en plena conciencia. Es decir, que los ejercicios números 9 y 9-a deberán permanecer vacíos de símbolos. Debes de alcanzar tal paz, que sobrepasa toda comprensión mental. ¡Piensa en ello!

Sería conveniente leer el verso iniciatorio del Upanishad, que figura al final de este libro, y sumergirse en la profunda paz que se desprende de él.

CAPITULO XIV

Psicología del éxito

Un hecho de sobra conocido es que a pesar del gran número de libros existentes sobre concentración y meditación, sólo un infinitésimo número de lectores y estudiantes son capaces de obtener cualquier *verdadero provecho* de su trabajo.

Hay muchas causas que pueden proporcionar una explicación para esto. La primera de ellas es lo excesivamente teórico de la exposición, con frecuencia escrita más a modo de compilación de materiales prestados, que con los derivados de una auténtica experiencia personal. Esto hace que dichos libros no posean un valor vivo.

En segundo término, tenemos el que la mayor parte de los ejercicios vienen adornados con una serie de detalles innecesarios, que sólo sirven para complicar el tema y hacer que el estudiante se sienta como perdido en medio de un inmenso y denso bosque. La dificultad de dominar nuestra mente procede *precisamente de pensamientos muy complicados,* que evitan cualquier intención de centrarlo. Una mente no acostumbrada a concentrarse enérgicamente pensando en objetos muy simples, lo primero que necesita es erradicar los viejos y negativos hábitos. Si un manual sobre concentración hace que el estudiante no consiga encontrar

las instrucciones correctas, ¿en dónde las podrá encontrar?

Tercero, muchos de los libros se han concebido y presentado más en forma de conferencias escritas para lectores más o menos familiarizados con el tema, que *verdaderamente diseñados para un estudio práctico*, que es el único que puede proporcionar los resultados apetecidos. Porque no hay necesidad de que un libro sobre matemáticas se escriba en verso.

Un hombre no puede obtener demasiado provecho de un libro que, aparte de ejercicios verdaderamente necesarios y de instrucciones útiles, no forme un conjunto armonioso, controlando su desarrollo y conduciendo al estudiante desde los más sencillos a los más avanzados ejercicios, mientras la masa del material teórico está distribuida por todo el resto del texto.

Tal disposición está todavía en contra de la verdadera idea del esfuerzo concentrado y directo que se espera del estudiante.

Se deben conocer los sitios por los que hay que pasar y las dificultades con las que se va a topar.

El lector no suele encontrarse con frecuencia en una posición que le haga capaz de poder dilucidar fácilmente qué es lo esencial y qué puede ser omitido por innecesario. Suele aceptar todo lo que se le da y el resultado corriente es el desencanto.

Otra de las causas de fracaso es la falta de material explicatorio esencial que deberá introducir al lector en esferas muy diferentes de aquellas en las que vive y en las que tiene que operar bajo *nuevas condiciones* y *nuevas técnicas de pensamiento*. Ade-

más, la naturaleza del pensamiento deberá ser explicada brevemente. La actitud apropiada que conduce al éxito en el estudio es la que deberá adoptarse, porque sin ella, los ejercicios se convertirán en meras fórmulas.

Es de esperar que el estudiante honesto desarrolle lo mejor posible el presente curso, que queden muy pocas preguntas sin respuesta a medida que lo sigue. Aquí, en este capítulo, encontrarás los preliminares y las explicaciones, para que sirvan de introducción a la Tercera parte —«Las técnicas»—. Por ello, este capítulo deberá ser perfectamente *comprendido* y *estar de acuerdo* con él, antes de empezar ninguno de los ejercicios.

1.—Si aceptas y crees que eres capaz, ahora o en el futuro, con la ayuda de este libro, de controlar el proceso de tu pensamiento de acuerdo con tu voluntad, entonces hay otros dos factores que harán su aparición:

a) *Que tú no eres tus pensamientos*, que son los que componen tu mente. El director y el objeto gobernado nunca pueden identificarse. Más aún, el jinete y su caballo son dos, no uno. Medita lentamente sobre esto hasta que estés plenamente convencido de la verdad de esta afirmación. Ten cuidado y *no comiences ningún ejercicio* antes de que hayas establecido la certeza de esto para ti mismo, si quieres evitar todo disgusto cuando trates de obtener los poderes prácticos de la concentración.

b) De los dos, el caballo y el jinete —si te agrada el símil—, *el segundo es esencial* y de la principal importancia para ti, porque *él y tú sois uno.*

Hemos de ser sinceros con nosotros mismos. En

caso contrario no podrás aceptar que dominas plenamente a tu «corcel», y no podrás saber ni definir claramente que el jinete eres tú.

Este conocimiento sólo se alcanza como resultado último de tu estudio, *nunca antes*. Pero, para tu éxito en la concentración, no hay por qué apresurarse a *anticipar* dicha solución, que resultaría imposible para la mente. Lo que se necesita comprender en principio es la realidad de la división entre tú y tu mente.

Esta segunda afirmación deberá meditarse inmediatamente después de que a) haya sido establecida firmemente en tu conciencia, más allá de toda duda; y no deberá intentarse ningún ejercicio antes de conseguirse plenamente la condición b).

Como ves, el estudio práctico no puede comenzar sin un fondo racional y psicológico válido. Esto debe lograrse plenamente.

Las deliberaciones deberán hacerse al menos dos veces al día, los mejores momentos son por la mañana y por la noche —los «dos períodos de paz»—. Si te agrada hacer esto, podrás continuar durante períodos más prolongados que los quince minutos rutinarios. Una vieja norma nos dice que el amanecer y la puesta del sol son los dos mejores momentos para todas las meditaciones, y que deberán también ser utilizados para nuestra preparación. Pero no deberemos preocuparnos si estos dos períodos no son convenientes; aquellos momentos que te resulten más factibles de acuerdo con tus personales condiciones son igualmente útiles.

La única condición es que durante estos escasos minutos podamos permanecer completamente a

cubierto de cualquier disturbio exterior. Porque después de todo, dependes mucho y te encuentras muy afectado por lo que te rodea. Una habitación tranquila, el rincón de un jardín, la tranquilidad de una capilla de campo, la ladera solitaria de una colina, una playa o la orilla de un río, etc., cualquier sitio de éstos es aprovechable.

2.—Ahora te encuentras casi listo para empezar los ejercicios. Pero todavía hay algo que es tan indispensable como a) y b) del punto 1. El enemigo más mortal de una lograda concentración que *puede aniquilar*, y con frecuencia lo *hace*, la más cuidadosa preparación lo constituye un *hábito emotivo-mental de expectación*. Esto debe ser destruido sin piedad y erradicado completamente, de la misma manera que él destruirá todas tus esperanzas si le permites desarrollarse y conducirte.

La totalidad de los desengaños y la pérdida de años dedicados a esfuerzos sin éxito, procede de aquel extraño y mortal deseo. Es el «vasana de la expectación»; el de la creencia *en la necesidad de pensar continuamente*; de una subconsciencia embotada, de una falsa esperanza *de que algo útil puede proceder de tu pensamiento febril*; es un enemigo empedernido. Durante la totalidad de tus horas de vigilia, en las que él reina de manera absoluta, *no son todavía suficientes para él*. No está de acuerdo en dejarte tranquilo ni siquiera durante estos quince minutos, que tratas de liberar de su negativo poder.

Tan pronto inicies un ejercicio, te darás cuenta de que tras unos pocos segundos utilizados en pensar sobre uno de los temas que se indican en el

capítulo que sigue a éste, *un enjambre de pensamientos comienza a atacarte,* de tal forma que puedes temporalmente olvidar lo que tratas de hacer durante este cuarto de hora. Todos estos pensamientos carecen de una importancia especial, pero el enemigo tratará de que sean de gran interés para ti.

Si aceptas esta mentira, todos tus esfuerzos serán vanos. Los quince minutos pasarán sin que obtengas ningún resultado digno de mención, habrás perdido tu tiempo, y el veneno de la duda y el malestar empezarán a minar tus decisiones de estudiar el tema. Si haces un detenido análisis, la *totalidad de los obstáculos* pueden ser atribuidos a este *espíritu de expectación.*

Dejo esta labor experimental al propio estudiante para que pueda probar las afirmaciones de lo que he visto yo mismo.

¿Qué es lo que se puede hacer con objeto de salvar estos obstáculos? Solamente mediante el pensamiento claro y la deliberación —que puedes también llamar meditación— *sobre la falsedad* de esta actitud, en la que se mantiene una expectativa febril y se aceptan *todos los pensamientos* que invaden la mente cerebral, de la misma forma que las abejas su colmena.

Trata de decirte a ti mismo:

«Aparte de estos quince o treinta minutos que deseo dedicar a la concentración, tengo todo el resto del día para pensar. No hay razón para que obedezca a los pensamientos errantes, engendrados y elaborados por mi mente rebelde. *Nada de importancia puede ocurrir,* incluso si permito que los

pensamientos *abandonen mi mente durante esta pequeña porción de tiempo que quiero ser yo mismo, sentirme independiente del resto de las cosas,* en lugar de actuar como una barca sin timón, empujada por las olas de la mente.»

«*Nada provechoso puede proceder de pensar durante el tiempo dedicado a los ejercicios.* Por ello he resuelto de manera firme, aquí y ahora, que: *no estoy interesado en cualquier pensamiento o sentimiento durante este período en el que estoy tratando de concentrar mi mente. Soy completamente indiferente a cuanto pueda ocurrir. Todo pensamiento intruso es un enemigo y yo simplemente* NO ESTOY INTERESADO EN EL. Poseo el poder interior de ignorar todo lo que trate de penetrar, o se produzca en mi mente, mientras me encuentro aquí, en este momento.»

Naturalmente que las palabras de esta meditación —que ha de preceder los ejercicios propiamente dichos— pueden alterarse ligeramente, pero la idea ha de permanecer idéntica.

«*Ya no estaré interesado en nada,* todas las cosas quedan a la puerta de mi mente. Estoy completamente libre de todas estas vibraciones corrientes.» Esto debe concluir la «preparación» que acabo de describir. Es muy posible que tengas que perder semanas en ella, con objeto de poder crear las indicadas corrientes de pensamiento antes de que actúen de una forma real. Pero cuanto mejor se usen estas semanas o incluso meses, tratando de conseguir el objeto (es decir, la concentración) deseado, resultará mucho mejor que incluso años de práctica sin éxito, con la única recompensa de lo-

grar una gran intranquilidad y la pérdida de un tiempo irrecuperable.

Si persistes en lo indicado en los apartados 1 y 2, encontrarás que, en su momento, sentirás una sensación de libertad en tu conciencia cotidiana, lo que quiere decir que está empezando a manifestarse en ti el codiciado tesoro de la verdadera paz de la mente. Entonces deberás realizar ejercicios cada vez más avanzados y difíciles, pero todo ha de hacerse en su oportuno momento, cuando la recién ganada capacidad de imponer paz a tus pensamientos sea una realidad.

La clave del éxito en este estudio es *justamente la pérdida de interés en el pensamiento incontrolado*, tal como se recomienda en este libro. Con esta llave abrirás la puerta de oro, tras la cual tanto esperas. Sin tal llave, no se deben intentar ni siquiera comenzar los ejercicios.

Otro de los resultados de la *dominación de la propia mente* es la capacidad de «sentir y ver» las emociones y los pensamientos en los mundos astromentales circundantes, sin que importen lo cerrados o lejanos que puedan estar. Esto, lógicamente, no es otra cosa que la clarividencia, pero no la cualidad de carácter espontáneo, incontrolada y vaga. Si se desarrolla, en cambio, como resultado del entrenamiento sistemático, tal como se ha impartido en este curso, llega a ser idéntica a los sentidos normales de la vista y el oído, pero infinitamente más sutil y de mayor alcance. Al comienzo, te darás cuenta de que sólo en algunos casos eres capaz de *prever* las palabras que van a ser usadas por la persona con la que estás conversando.

O la extraña *previsión* de cosas que van a ocurrir, que *ahora ves como si pertenecieran al pasado* (en los momentos de lucidez psíquica), todas las cuales pertenecen a la clarividencia que automáticamente se va desarrollando en ti. Más tarde, te encontrarás un tanto fatigado por este influjo de impresiones astro-mentales, y podrás hacerlas cesar por el método bien conocido de la concentración; pero existen cosas mucho mejores de las que no debo anticiparte nada en estas líneas. Cualquier explicación «anticipada» de tales cosas puede sólo llevar a una actividad mental indeseable que nos alejaría de la línea sobre la que debemos estar adheridos en estos estudios. La comprensión de estas materias es sólo posible para aquellos que poseen la verdadera cualidad y no simplemente para los «que hablan sobre ellas». Hay un hecho curioso; cuando hace algunos años yo trataba de adquirir la «clarividencia», *siempre se escapaba de mi alcance.* Más tarde, cuando el hombre se haga mucho más sabio, la misma «clarividencia» se convertirá en un inconveniente y ya no será nunca más utilizada, ni se mencionará esta cualidad. Dicha cualidad se desvanece cuando el hombre empieza de verdad a progresar por el sendero de la espiritualidad.

TERCERA PARTE

TECNICAS

CAPITULO XV

Preparación directa para los ejercicios

Una vez que hayas dispuesto un momento y un lugar para tus primeros ejercicios, retírate al lugar elegido, después de haberte asegurado que nadie te va a perturbar.

Siéntate en una silla o sillón que *no esté tapizado.* No apoyes tu asiento contra otros muebles, esto es importante, tanto para tu salud como para el apropiado flujo de las sutiles corrientes de la energía vital, o «prana» en la terminología india.

Cuando llegue el momento de la meditación, el cuerpo debe estar confortablemente sentado, en tal posición que puedas mantenerla durante horas si es necesario. Por otra parte, no se le debe permitir al cuerpo asumir una *postura perezosa,* porque entonces adquiere la mala costumbre de dormirse durante los ejercicios, lo que les quita todo su valor. *Esto ha de tenerse siempre en cuenta.*

No le prestes demasiada atención a los numerosos y difíciles «asanas» recomendados en viejos y modernos libros de yoga, escritos por exponentes no calificados. Resultan completamente innecesarias desde el momento en que conoces y practicas *una que es buena,* como se ha descrito en el párrafo precedente. Lo demás pertenece a la simple curiosidad o al espíritu de expectación, que dicta ta-

les instrucciones, y al intento de practicarlas, hecho por seguidores incompetentes.

Colócate en tu silla o banquillo (mejor en uno de éstos), con la columna vertebral, el cuello y la cabeza en la misma línea recta. Si has nacido en un país occidental, tal disposición es la más apropiada para ti. Pero para los orientales, el mismo asana puede hacerse sentado en el suelo, con las piernas y pies cruzados, como es costumbre en el oriente. No hay duda de que la postura llamada de la «flor de loto» es excelente; pero, sea cual fuere la que adoptes, recuerda que debe haber una *línea recta* pasando por tu cuerpo, como se ha indicado.

Sentado en una silla o banquillo, los pies deben descansar en el suelo con las rodillas juntas y las palmas de las manos descansando sobre ellas. *La totalidad del peso* del cuerpo deberá estar suspendido de las costillas y todas sus partes completamente relajadas. Tan simplemente como se describe, la postura deberá adoptarse como se ha dicho, y con la práctica muy pronto tendrás la sensación de su correcta adopción. Estés sentado sobre un mueble o en el suelo, los pies deben quedar completamente cómodos y una vez que haya sido conseguida correctamente, esta postura podrá mantenerse durante horas sin ningún dolor ni tensión, y entonces podrás olvidarte del cuerpo. Esto es todo lo que se requiere para nuestro estudio práctico; se trata simplemente del único «asana» natural, que no precisa ninguna postura antinatural o forzada. Carece totalmente de sentido el esperar cualquier milagro o ventaja por utilizar una postura artificial, tales recompensas sólo existen en la ima-

ginación de ciegos seguidores. El gran Rishi Ramana nunca ha recomendado cosas de esta naturaleza, él mismo siempre utilizaba sillas, que aparte su modo corrientemente erecto de sentarse, nada tenían en común con los «asanas» yóguicos, y sin embargo, se trata de una autoridad indiscutible para *todos los verdaderos yoguis de la India.*

Otro de los grandes filósofos de la India, que podría seguramente colocarse inmediatamente a continuación del Maharshi, el llorado Sri Aurobindo Ghose (que ha muerto hace unos seis años) *, nunca les dio demasiada importancia a las viejas prácticas yóguicas, consideradas como «clásicas», *con su serie innumerable de difíciles posturas,* retención de la respiración, concentración en definidos nervios u órganos, etc. En sus excelentes escritos, trata de elevar el nivel interior de la conciencia de sus discípulos y seguidores, sabiendo que ésta es la única solución al drama de la existencia humana en la materia. Sus enseñanzas son diferentes a las de Sri Maharshi y otros sabios y santos, pero era un hombre capaz de utilizar un pensamiento claro e independiente, y no habría sido capaz de apoyar cosas que hubieran quedado anticuadas y que *carecieran de sentido en esta moderna edad.*

Otra autoridad espiritual del pasado: Sri Ramakrishna, un magnífico ejemplo de un gran santo, como San Juan de Vianey de Francia, o San Serafín de Sarov, tampoco se ocupó nunca de ejercicios

* Sri Aurobindo Ghose nació en Calcuta en 1872 y falleció en Pondichery en 1950. (N. del T.)

corporales sin sentido, ni del entrenamiento ocultista. El se concentraba en el amor, la más elevada forma de un sentimiento no egoísta, que en su desarrollo último convierte al hombre en un sabio, es decir, en un ser perfecto, como aquellos grandes hombres que ya han pisado el sendero de sabiduría (el «sendero directo»). Todos los cuales están unidos por el mismo amor sublime, por lo que su *único objetivo* es la iluminación de la totalidad de los seres humanos.

De esta forma, es en los más avanzados de los hombres donde hay que buscar la ayuda; porque si lo que quieres es información, por ejemplo, sobre temas militares, ciertamente preferirás discutirlos con un general que con un cabo primero. Creo que captarás el sentido de mis palabras.

Es solamente la *ignorancia sectaria* lo que prescribe aquello que no es esencial, e incluso, resulta antinatural, que va ligado a la vanidad y la curiosidad por parte de los seguidores; pero jamás una determinación razonable y progresiva los buscará, ni tampoco tendrá confianza en ayudas casi milagrosas.

Es verdad que algunos ejercicios puramente ocultistas, calculados para la obtención de limitados resultados puramente fenoménicos, que tienen una escasa conexión con un estudio honrado y fructífero, algunas posturas especiales y determinados ejercicios respiratorios pueden resultar de utilidad. Pero si lo que buscas es el objetivo verdadero y final de este curso, y consigues alcanzarlo, tus poderes recién nacidos te llevarán mucho *más arriba de lo que podrías conseguir con ningún tipo de tru-*

co ocultista, y te encontrarás en un lugar mucho más elevado que ningún ocultista supersticioso o un faquir.

La respiración deberá hacerse con naturalidad y tranquilidad. *Lo mejor es no pensar acerca de ella,* cuando empieces tus ejercicios. Si encuentras que tu respiración se hace irregular y difícil, y que esto afecta tus esfuerzos mentales, entonces podrás encontrar una considerable ayuda en el uso básico del «pranayama» en su forma dharánica. Mediante este tipo de ejercicio puedes descubrir y aprender a conocer tu propio ritmo respiratorio natural, que entonces se convertirá en tu fiel servidor en todas las circunstancias.

Así que ahora siéntate en tu silla (o en el suelo, si estás habituado a la posición del «loto») y deja que tus manos descansen sobre las rodillas. El peso del tronco deberá apoyarse en las costillas. Descubrirás que esto es muy sencillo después de unos pocos ensayos. Entonces, deja que tu muñeca izquierda quede sujeta por los dedos de la mano derecha, de manera que puedas sentir claramente tu propio pulso. Cuenta ahora los latidos: uno, dos, tres, cuatro... al mismo tiempo inspira el aire lentamente por tu nariz; al llegar al cuatro, deja de inspirar, el tórax debe estar lleno de aire. Esta inspiración deberá hacerse de manera que los *dos* primeros latidos correspondan a la entrada de aire en la parte inferior de los pulmones, haciendo que descienda el diafragma. Los *dos* siguientes latidos transferirán el aire desde las bases pulmonares hasta sus cúpulas, mientras que *se sigue inspirando*

aire adicionalmente, a través de los orificios nasales.

Los otros cuatro latidos del pulso no deben dedicarse ni a inspirar, ni a espirar, sino solamente a la retención del aire en la parte superior de los pulmones. Al hacer el recuento de los otros cuatro latidos, se hará: durante el *uno* y el *dos,* transferir el aire hacia la parte inferior de los pulmones, durante el *tres* y el *cuatro* espirar el aire a través de los orificios nasales. Empezad de nuevo contando de uno a cuatro, con los pulmones vacíos y así cada uno de los nuevos ciclos de inspiración, retención, espiración.

Con un poco de práctica, podrás apreciar la utilidad y las cualidades estimulantes de esta forma de respiración denominada «pranayama», o si lo prefieres, respiración natural rítmica.

Esto puede simplificarse si lo deseas. Inspira el aire contando mentalmente 1-2-3-4, retén la respiración, espira y, por último, deja los pulmones vacíos, haciendo siempre el mismo recuento. Estos ciclos deberán prolongarse todo el tiempo que estimes conveniente. Esta costumbre de respirar deberá desarrollarse hasta que captes tan fácilmente el ritmo del pulso, que incluso pueda ser seguido sin necesidad de tocar las arterias de la muñeca. La sensación del pulso —que sigue el mismo ritmo y frecuencia que los latidos cardíacos— puede ser captada y seguida con mayor facilidad de lo que puedes suponer. Pero no trates de acelerar estas sensaciones. Lo que tienes que hacer es exclusivamente *ejercitarlo* y la rutina trabajará por ti.

Este recuento *no ha de ser únicamente* de la for-

ma descrita en ciclos de cuatro. Puedes utilizar otro de 3, 5, 6 o incluso 8, si tu respiración responde mejor que al contar cuatro. En lugar de 1-2-3-4, etcétera, nuestros amigos de oriente prefieren utilizar la sílaba sagrada OM; puedes hacer lo mismo, si lo prefieres. Así, en lugar de contar 1-2-3-4, mentalmente has de pronunciar: OM, OM, OM, OM. Esta forma sencilla del clásico pranayama es también excelente para el propósito de afinar los nervios antes de los ejercicios.

No hay que hacer nada más complicado, excepto para aquellos que no intentan firmemente el fruto de un verdadero estudio de la concentración, y sólo tienen curiosidad acerca del tema. Pueden alcanzar algo, pero su nombre es muy diferente; sólo le podemos llamar frustración y malestar.

El pranayama puede ser mejorado, si el estudiante considera que lo necesita, mediante el uso de colores. No intentaré explicar aquí su significado o teoría, limitándome a sus aplicaciones prácticas. Aquél es bien conocido y ha sido discutido en detalle en muchos libros de ocultismo.

Los colores, cuando se visualizan mentalmente, poseen una influencia estimulante sutil sobre nuestras percepciones astrales y mentales:

1. *Rosa-Rojo.*—Eleva la energía, estimula el umbral de vigilancia, disipa el sueño y las congestiones de los cuerpos sutiles. Puede ser utilizado tal como se dice más abajo, para la totalidad de las partes *activas* de los ejercicios 1 a 7. Los tonos más oscuros no deberán utilizarse.

2. *Naranja.*—Estimula y purifica. Se usa lo mismo que el rosa-rojo.

3. *Verde.*—Ayuda la relajación, hace cesar la tensión, crea ritmos sutiles en la mente y disminuye la ansiedad y curiosidad febriles en sentimientos y pensamiento. Utilizadlo en todas las partes *pasivas* de los ejercicios, excepto en los de los números 8 y 9.

4. *Azul.*—Similar al verde, pero menos preferible para su uso combinado con pranayama. Pero si tu experiencia te demuestra que para ti es eficaz, utilízalo libremente para los mismos ejercicios *pasivos*, como hacías con el verde, excepto con los números 8 y 9.

5. *Amarillo.*—Posee un efecto estimulante más sutil que el anaranjado. Ambos colores pueden ser intercambiados en los ejercicios *activos.*

6. *Violeta.*—Purificador y estimulante, facilita la separación interior de los intereses terrestres. Recomendado para ser usado con los ejercicios 8 y 8A solamente.

7. *Blanco.*—Síntesis de todos los colores. Se utilizará únicamente en los ejercicios finales, números 9 y 9A. Es la última etapa (como seguramente comprobarás a lo largo del curso) para el abandono de todos los atributos físicos y mentales en tu conciencia, inmediatamente antes de la aurora del samadhi.

* * *

¿Cómo utilizar los colores con el pranayama? Siéntate en tu postura habitual e imagínate que la totalidad del espacio que te rodea está teñido con un brillante (nunca oscuro) océano del color requerido. Debe ser algo así como un inmaterial fluido

coloreado, como si fuera de cristal. Imagínate que estás inspirándolo a través de tus fosas nasales al mismo tiempo que el aire, y que vuelve a salir cuando lo espiras. Esto es todo lo que necesitas para este propósito. No pienses en nada más, sino que has de mantener el ritmo de tu pranayama de la forma usual. Para cada uno de los ejercicios que siguen, incluiré el color más utilizable para ser empleado con el pranayama inicial, antes de realizar los ejercicios propiamente dichos. No existe ningún peligro, incluso en el uso erróneo de los colores, excepto para tu propia «sintonía», cuando un ejercicio se ve precedido de un pranayama impropiamente coloreado, que entonces puede resultar menos armonioso y, sin embargo, más difícil. *Si encuentras alguna dificultad* en imaginar intensamente los colores vividos, trata entonces de colocar transparencias del tono requerido, delante de una lámpara, de forma que los colores puedan así ser fácilmente memorizados.

* * *

Cuando tengas todo a punto, en tu hora regular, adoptada la postura y el ritmo respiratorio, coloca delante de ti, en una mesa, un buen reloj o cronómetro, preferiblemente uno moderno con un segundero bien visible. Esta manecilla debería estar preferiblemente pintada en rojo, dorado o negro, de forma que pueda ser fácil y claramente vista.

Durante los ejercicios no deberás tener una luz tan brillante que moleste los ojos, ni tampoco se debe hacer ningún ejercicio *con el estómago lleno*, inmediatamente después de una abundante comi-

da; al menos debe haber pasado una hora de la última comida. También, si sientes sueño o estás muy fatigado, es mejor diferir tu trabajo para otro momento cuando estés más dispuesto para ello.

Pero resulta de una fundamental importancia, especialmente para los principiantes, el *elegir* el momento apropiado, porque la mente humana está estructurada de tal forma que le agrada repetir la misma actividad a la misma hora. Esto quiere decir que si hoy, por ejemplo, empiezas a realizar tus ejercicios a las 7 de la mañana o a las 7 de la tarde, la misma hora te resultará más fácil para que los repitas mañana.

Si trabajaras durante una o dos semanas, siempre eligiendo de manera estricta la misma hora y el mismo período de duración, el peculiar *magnetismo de la hora* actuará por ti y, en cada momento, los ejercicios te resultarán más fáciles y más agradables. Al comienzo, cuando todavía te cuesta trabajo controlar tu mente, cualquier ayuda puede resultarte de un especial valor. Naturalmente, después de un cierto período de ejercicios practicados adecuadamente, el estudiante avanzado puede considerar que se ha hecho completamente independiente de cualquier particular hora, y toda oportunidad adecuada le proporciona la concentración deseada. Tal persona puede actuar adecuadamente, incluso en su propia habitación. Aquellos estudiantes que han logrado el más conseguido de los éxitos, pueden actuar en todo momento; al esperar el tren o el autobús, al viajar en estos medios, etc., pueden continuar ejercitando su fuerza de voluntad. Pero el tratar de hacer esto cuando se está

conduciendo un vehículo puede llevar al final de este estudio, por conducir al término de la presente encarnación, incluso mucho antes de haber podido dominar la totalidad de este manual.

Y ahora, finalmente, has de hacer tu preparación obligatoria, debiendo practicarse antes de cada uno de los ejercicios, hasta que tu mente esté lo suficientemente sometida para prevenir su interferencia con tu trabajo, a causa de su innata curiosidad.

Estos «preliminares» se dan de otra forma en el Capítulo XIV. La experiencia me ha demostrado que los estudiantes corrientemente plantean gran cantidad de preguntas en relación con las técnicas. Estas pueden ser muy bien conocidas por los avanzados, pero para los principiantes resultan de gran importancia. Por ello, nos parece lo mejor el dar la máxima cantidad posible de explicaciones y así dejar al estudiante con el menor número de dudas que sea posible. Algunos preguntan si existe algún modo especial de vida que sea recomendado para el aspirante; pero yo estoy convencido de que cualquier cambio radical en los propios hábitos es indeseable e innecesario. El patrón de vida deberá ir cambiando y equilibrándose gradualmente hasta la medida en que ello sea posible. Un exceso o una falta absoluta de sueño no puede recomendarse, y otro tanto cabe decir de la comida.

Las *bebidas alcohólicas* deberán quedar definitivamente excluidas, porque cuando los ejercicios de concentración se hacen en un estado de intoxicación, por ligero que éste sea, pueden llevar al que los practica a una alteración *grave y permanente* del cerebro. El *exceso de tabaco* puede producir el

mismo efecto; tales hábitos debilitan la fuerza de voluntad de la persona y se manifiesta la discordia entre la actitud «deseada» y la sumisión a los hábitos.

Recordad que en todos los tipos de concentración, la parte más afectada e involucrada del cuerpo es el cerebro. Por ello, el colocar tan importante órgano en una posición francamente desventajosa sería algo completamente irracional, por lo que los resultados de ejercicios realizados en tales condiciones no pueden verse más que seriamente afectados. A pesar de todo lo dicho, la salud del estudiante puede ser buena o regular, aunque con un cuerpo enfermizo o débil el estudio será mucho más duro.

* * *

Existe una ley, que es muy conocida, sobre la forma práctica de cambiar determinados hábitos indeseables, con sus pensamientos y sentimientos, por otros mejores, según la cual, la expulsión de los primeros nunca *conduce* (al menos para los principiantes) a que sea ocupada la mente por otros mejores, sino que lo que crea es una especie de vacío. La libertad de los pensamientos es un *resultado* y no un *medio*. Más aún, se trata de un atributo propio de una conciencia altamente desarrollada, nacida de una serie de esfuerzos larga, determinada y llevada adelante con éxito. Se encuentra más relacionada con el final del sendero que con su comienzo. Así que debemos buscar algo más fácil de obtener al dar nuestros primeros pasos. Por este propósito limitaré el condicionamiento astral

de nuestra conciencia a uno de los potentes factores que actúan de forma equilibrada, al mismo tiempo a nivel físico y astral, se trata del sonido.

Sabemos que determinadas combinaciones de sonidos, en forma de cánticos, sinfonías, etc., poseen una enorme influencia sobre el psiquismo humano. Determinadas melodías son estimulantes, algunas inducen al descanso, otras tienen un carácter de invitación a la meditación, otras hacen que nos sintamos melancólicos o excitados, mientras que las hay que despiertan en nosotros las más sensuales de las emociones. Todo esto te proporciona un «arsenal» del que puedes elegir lo que adecuadamente te puede ser más útil.

Todos tienen sus melodías favoritas, con frecuencia relacionadas con sus primeros años, o ligadas a experiencias muy felices o decisivas. Para este estudio lo único que necesitas es seleccionar una o dos de éstas, que verdaderamente te agraden y que te sean fáciles y agradables de recordar. Aprende a reproducirlas mentalmente. Lo demás es sencillo; cuando sientas alguna depresión emotiva, especialmente antes de comenzar los ejercicios diarios, elige inmediatamente su melodía opuesta, de tu nuevo «arsenal astral», y trata de que dicha melodía haga emerger la emoción que necesitas, repítela tanto tiempo como te sea necesario, con objeto de calmar y elevar tus sentimientos. Con un poco de práctica, muy pronto sentirás los resultados beneficiosos que se derivan de tal método. Existe una condición para esto: sólo se han de utilizar unas pocas piezas, tres, dos o incluso un solo cántico o melodía, pero nunca unas docenas.

Con el tiempo llegarás a apreciar en todo su valor este sencillo método de sustitución de condiciones astrales indeseables o mórbidas por otros hábitos más adecuados. ¿Qué mejor recompensa se puede obtener que el limpiar todo lo negativo de nuestra aura astral, que el poder reemplazarlo por algo mejor y más beneficioso?

* * *

Podemos limpiar nuestras condiciones mentales con idéntico método de sustitución; pero el arma es distinta cuando lo son los niveles en los que opera nuestra conciencia. En lugar de un grupo de sonidos, elige una sentencia que te inspire y te haga pensar en algo elevado, y repítela, en voz baja o mentalmente. Debe ser alguna que tú aprecies mucho, la admires y la quieras. Existen inmensos tesoros en los que puedes elegir, tal como los Evangelios de Jesucristo, las enseñanzas de Gautama Buda, las de Sankaracharya y del Maharshi, etc., que te proporcionarán ampliamente un buen «arsenal mental», cuyo uso te resulta recomendable para la sustitución de sentimientos. Cambia las cosas inferiores, sin utilidad, en otras superiores. En lugar de repeticiones sin sentido en tu mente, de temas que te oprimen, introduce el luminoso rayo de la sabiduría. Pero te diré, una vez más, *debe ser* una sentencia o pensamiento que ames y admires, porque sólo así el método actuará y te proporcionará los más ricos resultados. En el «apéndice» de otro libro básico *(In Days of Great Peace —En días de gran paz—*, 2.ª ed. por G. Allen & Unwin) se contienen una serie de axiomas inspirados por Sanka-

racharya que pueden ser utilizados muy acertadamente, si te agrada este tipo de la filosofía trascendental de oriente.

A pesar de su aparente similaridad, este método no debe confundirse con el uso de mantras, que actúa sobre una base diferente.

* * *

Antes de pasar a los ejercicios numerados, es conveniente haber realizado un cierto entrenamiento de la mente. Este es más sencillo y menos abstracto que las siguientes series que se numeran a partir del número 1, etc., pero, sin embargo, son una «introducción» muy adecuada a los ejercicios propiamente dichos.

Ejercicios similares se utilizan con frecuencia en otros manuales sobre concentración, pero aquí los damos de forma utilizable y en el lugar adecuado.

Estos son los llamados *viajes mentales*. Para empezar, siéntate tal como prescribe el Capítulo XV. Mira atentamente a tu alrededor con objeto de memorizar bien la totalidad de los objetos que hay en la habitación, durante cinco minutos. *No es conveniente utilizar un período más largo con este propósito.*

Todo esto debe hacerse lentamente, con tu mente completamente en paz. No nombres ninguno de los objetos que estás registrando mentalmente, sino que has de operar únicamente con el proceso mudo de la visualización. Dicho en otros términos, este ejercicio *no debe consistir en un diálogo con uno mismo,* sino sólo en las imágenes que van apareciendo ante tu mente visual.

Finalmente, levántate y camina lentamente, hacia otra habitación u otro edificio. Cuando marches mira a tu alrededor con la mayor concentración que puedas hacerlo, tanto a tu derecha como a tu izquierda. Una vez llegado a tu destino vuelve inmediatamente por el mismo camino hasta tu silla de reposo. Siéntate tranquilo, y cierra los ojos, y si así lo quieres tapa también tus oídos con tapones de caucho.

Ahora, reproduce de nuevo las mismas actividades, pero sólo en *tu mente*; imagínate a ti mismo levantándote, moviéndote, saliendo a la calle, como has hecho verdaderamente hace sólo unos minutos. En tu imaginario viaje *visualiza todo lo que has visto cuando caminabas* de verdad. Lo que es verdaderamente esencial en este importante ejercicio, es que no tengas «lugares nebulosos» o espacios vacíos a tu alrededor, que hayan escapado a tu observación. Naturalmente, al comenzar, cuando tu mente puede estar bastante desentrenada y sin costumbre de ser dirigida de una manera directa y con un propósito definido, por lo que la labor de tu imaginación puede ser todavía defectuosa. Por eso, el ejercicio deberá repetirse una y otra vez, tratando de mejorarlo constantemente. La *clave del éxito* reposa únicamente en tu perseverancia y nada hay aparte de esto que pueda servirte de ayuda. Sin embargo, la primera vez deberás hacer solamente un *corto paseo*. Pero no deberá de omitirse ninguno de los objetos; si omites sólo uno ahora, más tarde te olvidarás de cientos, cuando tu paseo se haga a lo largo de recorridos mayores.

Esto se aplica también a las posteriores amplia-

ciones del ejercicio. Solamente *un viaje* deberá hacerse en cada sesión.

Cuando te sientas más fuerte y no se manifiesten omisiones en estos viajes imaginarios, gradualmente y con cuidado los irás extendiendo hasta la puerta de enfrente, al portal de tu casa, a la esquina de tu calle, y más tarde, hasta la de la próxima, etcétera.

Cuando pasees por la calle, memoriza *solamente objetos muy grandes*, de más de unos treinta centímetros de longitud, y todos ellos con plena exactitud: tapias, jardines, árboles, bancos, casas, puertas, etc., pero NO el número de las ventanas que hay por encima del nivel del suelo. Esto significaría que tendrías que *girar* excesivamente tu cabeza hacia arriba y a los lados, lo que no es deseable.

El ejercicio tampoco deberá hacerse en un jardín en donde *solamente* verías árboles, macizos y flores, y como quiera que estos objetos no proporcionan detalles suficientes para la visualización, no te resultaría útil.

La siguiente etapa es dar un «paseo» hasta la próxima parada de autobús o algún otro lugar conveniente para ti. Todo ello deberá ser reproducido exactamente en tu sesión «mental». La verdadera «observación» o «paseo» no deberá exceder de quince minutos, porque los paseos demasiado largos con frecuencia te harán que olvides muchos detalles u objetos (no resultan demasiado útiles por la omisión de demasiados detalles de lo visto durante la marcha). Por último, te has de acostumbrar a realizar el segundo paseo (el mental) con los ojos abiertos y sin taponarte los oídos.

El primer ataque a tu desobediente mente será un magnífico ejercicio de preparación para los ejercicios números 1 y 1-A. No querría indicarte que incluso este esfuerzo inicial ha de ser demasiado fácil. Porque no lo es en absoluto. Con la excepción de una mente naturalmente poderosa o lo suficientemente entrenada en algún tipo de concentración y en consecuencia ya *no se trataría en absoluto de un principiante.*

Este método pertenece más bien a la tradición occidental y puede verse como principal ejercicio en muy pocos de los viejos manuales sobre concentración. Aquí te lo indicamos como simplemente preparatorio y éste es precisamente su propósito.

No tengo necesidad de señalar que mientras realices tal ejercicio cualquier tipo de distracción deberá ser alejado sin piedad, ni deberás tampoco permitir que entren en tu mente otros pensamientos.

Se ha sentado previamente que el éxito de la concentración está en proporción con la cantidad de fuerza de voluntad que posee el estudiante. Inmediatamente y casi naturalmente la siguiente cuestión se plantea: ¿Cuándo he de empezar a desarrollar esta esencial fuerza en mí mismo?

La respuesta es doble:

PRIMERO: Tienes un magnífico medio de desarrollar tu fuerza de voluntad al realizar los ejercicios números 1 al 7.

SEGUNDO: Para comenzar precisas tener algo de tal poder antes de desarrollarlo por medio de dichos ejercicios, y para tal propósito, es por lo que te doy los siguientes consejos.

El propio poder de voluntad en un hombre depende y está conectado con su capacidad de dominar sus impulsos, sentimientos y palabras en la vida cotidiana. Aquí he omitido deliberadamente los PENSAMIENTOS, porque su control constituye una ciencia por sí mismo, y no puede ser recomendado hasta que el estudiante esté lo suficientemente desarrollado mediante el estudio de la concentración mental.

Dicho en otros términos: *tu poder de voluntad se desarrolla proporcionalmente a la cantidad de impulsos y palabras suprimidas por ti en todo momento.*

1.—Permíteme ser claro sobre esto. Suponte que bajo determinadas condiciones tienes la costumbre de abrigar cierta particular emoción. Por ejemplo, el silbido brusco de una locomotora puede hacerte temblar; tú lo sabes; así que en el futuro tratas de anticiparte a tal silbido y estás preparado para *no verte afectado por un sonido brusco.* A continuación, busca otra emoción automática o reacción de este tipo que sabes aparece en ciertas circunstancias. Elimina las que estén inmediatamente conectadas con el silbido, etc.

2.—Ahora coloca tu palabra bajo control. Suprime todas las palabras innecesarias y sin sentido que estás acostumbrado a pronunciar a diario. Hay miles de ellas y su número te da *una inextinguible fuente de fuerza.* Si tienes el deseo de decir a alguien una frase que carece de un especial valor o sentido, refrénate de ello. Una cierta cantidad de energía inmediatamente te penetrará y sentirás que

puedes practicar este método tan simple cada vez más y mejor.

Una advertencia: has de ser razonable, y suprimir todo lo que no es verdaderamente necesario. Si un amigo tuyo o un extraño te hablan de negocios, sería carente de sentido el permanecer en silencio. Primero y de forma primordial corta las palabras que vas a pronunciar por propia iniciativa, y esto está absolutamente dentro de tus posibilidades y no afecta a nadie más.

3.—Gradualmente, mediante esta práctica de autofrenado empezarás a sentir que tu *batería* interior está siendo *cargada*, de la misma manera que se hace con la batería de un automóvil, cuando se conecta a la corriente producida por un generador o dinamo. ¿Cómo se manifiesta a sí mismo este sentimiento? Toma diferente forma en las distintas personas, pero corrientemente se muestra en forma de una ligera tensión (no desagradable) en la cabeza, o incluso en las células nerviosas. De forma que te sientes mucho mejor, más seguro de ti mismo y menos nervioso y ansioso.

Así, durante un cierto tiempo, la práctica te proporciona estas pequeñas inyecciones de fuerza, hasta que te sientas capaz de hacer algunas grandes «renunciaciones». Has de saber que cuanto mayor sea el deseo predominante que sea dominado, es mayor el poder que entra en tu «batería». Como consecuencia, trata de cancelar una visita al cine; deja de tomar una parte de tu helado o un cigarrillo (si tienes este hábito tan negativo, pernicioso y destructivo), y cuando sientas el deseo de llegar a casa lo más rápidamente posible, hazlo por el ca-

mino más largo. Pensando, naturalmente, que *no existe una urgencia real y justificable que te impela tan apremiantemente.*

4.—No necesito continuar con la enumeración de todos estos medios de fortalecer tu voluntad, porque al leer lo que sigue te irás sintiendo capaz de introducir numerosas variaciones y cambios en tus ejercicios de cada día. Al final verás que cuando tu «batería» está cargada, y tú verdaderamente quieres hacer algo que necesita una gran fuerza de voluntad, *te será mucho más fácil de lo que era antes* cuando tu batería estaba continuamente «floja», habiéndose quedado *descargada por la inmediata manifestación de todos tus deseos a medida que aparecían: por ser emotivo, consentidor o, al menos, indulgente hacia ti mismo.* Cuando con la «batería» baja le pides a alguien alguna cosa, será mucho más sencillo que te lo rechacen que cuando hablas con el apoyo de tus deseos, sin palabras o sentimientos suprimidos. Piensa intensamente acerca de esta *ley*, tan simple pero verdadera, con objeto de comprenderla bien cuando des los pasos siguientes.

A continuación hemos de ir más lejos. De los diferentes ejemplos dados en este libro, ya sabrás que hombres que eran poderosos, mental, psíquica y espiritualmente (véase lo dicho a propósito de San Juan de Vianney, Serafín de Sarov, San Antonio el Grande, Sri Maharshi, etc.) eran grandes ascetas a la vez. Esto quiere decir que su renunciación era casi completa, que se habían hecho independientes a sí mismos de todas las condiciones, que no tenían ningún bajo deseo o vasana en sí

mismos. Y de este hecho procedía su enorme poder de influenciar y ayudar a la gente que vivía a su alrededor.

Los dirigentes espirituales de la humanidad fueron, son y serán siempre hombres muy prácticos, que nunca cometen ninguna acción insensata ni se comprometen a sí mismos en actividades o formas de vida carentes de valor, que no proporcionan ningún beneficio a nadie.

¡No, porque ellos sabían cómo son las cosas en realidad!

Rechazando y abandonando nuestros pequeños placeres, recibimos *bendiciones*. Rechazando el luchar por cosas bajas e inferiores, obtenemos la *libertad* de todas nuestras angustias, que nos ligan en las sucesivas encarnaciones, como ya sabes.

Así, sacrificando cosas temporales, se obtienen cosas que son imperecederas. *¿Han hecho ellos mal negocio?*

No está en mi intención el inclinarte a llegar a ser un santo o un yogui *ahora*, simplemente porque no estás preparado para ello. Pero ya conoces la ley, de acuerdo con la que puedes desarrollar tu preciosa fuerza de voluntad, lo que es claramente un fin muy razonable y provechoso.

Para aquellos que desean obtener una analogía todavía más clara, me agradaría puntualizar las actividades de un atleta, que levanta pesos y cuyos ejercicios y esfuerzos fortalecen su cuerpo y aumentan sus poderes. Indudablemente éste es el precio que tiene que pagar, de la misma manera que tú haces al restringirte, lo que te irá ayudando a la adquisición de *la fuerza de voluntad*.

¿Pero no crees que el pago que tal esfuerzo y que tal conjunto de sentimientos y pensamientos ofrece, y en el que la VOLUNTAD opera, no puede ser y de hecho no es el *dar algo por nada?*

Consecuentemente, estos ejercicios cotidianos de limitar tu expresión, tus emociones e impulsos, tus deseos, ha de serte recomendado en sumo grado, en paralelo con los ejercicios que figuran en los capítulos que siguen.

CAPITULO XVI

Primera serie (ejercicios elementales)

Una vez conseguido todo lo que hemos recomendado en los capítulos precedentes y que hayas terminado las «charlas contigo mismo», contempla la manecilla del segundero de tu reloj, fija tu vista atenta y exclusivamente en las oscilaciones de la línea de color que se mueve alrededor del dial.

No pienses en nada más, espera sin pasión que la manecilla llegue a su final y vuelva a empezar su giro incesante. No contemples, ni pienses en el reloj, tampoco sobre las cifras por las que pasa la manecilla. En este momento no tienes interés en la forma, color, construcción, etc., de la totalidad de la máquina ni de sus componentes, excepto en la parte que estás observando tan incesantemente.

Tus ojos no deberán distraerse por nada, y ninguna cosa en todo el mundo existe para ti ahora, *excepto el movimiento de la línea coloreada.* Particularmente la verbalización, es decir, la repetición mental de palabras, deberá cesar durante el ejercicio.

Al comenzar, lo primero que debes hacer es anotar exactamente, por la propia manecilla, el momento en el que comienzas a seguir sus movimientos. Después *comprueba el momento* en que tu mente rebelde *empieza a encontrarse distraída* de

nuevo, y trata de forzarte a olvidar la vigilancia, queriendo que sustituyas con un pensamiento, palabra u otro tipo de distracción mental el ejercicio.

EJERCICIO NÚM. 1

Pranayama Rojo

Durante las dos o tres primeras semanas, multiplica lo mejor que puedas el tiempo empleado en concentrarte sobre tu objeto por el número TRES. Si, por ejemplo, eres capaz de retener tu atención sobre la manecilla durante 40 segundos, el resultado de la multiplicación será de 120 segundos o dos minutos. *Y éste será tu primer objetivo.*

Esto significa que debes de tratar de realizar dos minutos de concentración ininterrumpida, en segundo lugar. Naturalmente, esto constituye un duro enfrentamiento con la desobediente mente. Deberás, poco a poco, llegar a 45, 50 segundos, etc., de perfecta concentración. Tan pronto como el ejercicio se vea perturbado por un pensamiento inesperado, deberás *volver a empezar, una y otra vez,* hasta que el período de tu ejercicio expire. Esta regla es válida para todos los ejercicios que siguen.

De cualquier forma, en esta primera serie de tu estudio has de repetir el mismo ejercicio durante diez, quince segundos o más como previamente habías decidido, tratando de alcanzar el objetivo de los dos minutos de ininterrumpida contemplación del *punto del segundo objetivo.*

Bajo cualquier circunstancia, no deberás inten-

tar ningún otro ejercicio hasta que hayas terminado con el primero. La única excepción a esto consiste en un ejercicio paralelo, que será explicado ahora.

Como habrás concluido a satisfacción para ti mismo el ejercicio número 1, verás que es una especie de ataque a tu mente todavía no entrenada lo que se logra por la *concentración de tu vista.*

EJERCICIO NÚM. 1-A

Pranayama Rojo

Consiste en la *concentración sobre el sonido* y deberá hacerse inmediatamente después del número 1, o en la segunda sesión diaria, si te es posible realizar dos al día. Toma un sonido corto, desconectado de cualquier forma física. El mejor resultado se obtiene normalmente con la palabra OM, como se mencionó en el Capítulo XV.

Anota cuidadosamente la hora con tu reloj y empieza a repetir la palabra OM mentalmente, o incluso murmurándola si así lo prefieres. La totalidad de tu atención deberá *dirigirse exclusivamente hacia el sonido,* escuchándolo interiormente. Aparte de él, nada debe de existir para ti en ese momento, sólo OM, OM, OM, etc.

De nuevo, una segunda vez, has de comprobar cómo se realiza tu esfuerzo y cuál es la duración del tiempo durante el cual puedes repetir OM *antes de que tu mente se niegue a obedecerte* y cai-

gas en otros pensamientos. Multiplica el tiempo por tres, y éste será tu siguiente objetivo, como lo era en el ejercicio número 1.

Puedes valorar tu verdadero desarrollo, en cuanto a dominio de la mente y la voluntad, por la observación de tus esfuerzos iniciales en la concentración sobre objetos visibles y sonidos.

Si *el primer día* tu actuación ininterrumpida es aproximadamente de un minuto, estás en muy buena disposición en lo relativo a tu mente, y tienes la posibilidad de obtener muy buenos resultados de este estudio. Cuanto más corto sea el tiempo en tu primer intento, más débil es el control que eres capaz de imponer a tu mente. Pero, aún así, no debes descorazonarte. Algunos estudiantes que yo he conocido empezaron su entrenamiento con unos resultados verdaderamente insignificantes de tan sólo 20 segundos de duración el primer día. Después, y de forma inexplicable para ellos, se fue prolongando este lapso y llegaron a sobrepasar a los que en un primer momento habían duplicado su primer intento. Pero, en el caso de estos estudiantes, todos ellos habían recibido directamente las enseñanzas que tú lees en el presente capítulo.

Si te parece más cómodo, puedes excluir uno de los sentidos en el estadio inicial, el que te parezca más adecuado para evitar posibles distracciones, que a causa de tu todavía débil poder de voluntad, puede interferir con tus esfuerzos. Así, al trabajar con el ejercicio número 1 puedes taponar tus oídos con cera, o un tapón de caucho, etc., y al realizar el ejercicio número 1-A puedes vendar tus ojos si lo prefieres, durante la primera semana de práctica.

Existe una condición que es conveniente recordar cuando uno se dedica a este tipo de concentración y se siguen los ejercicios que se indican aquí, y que consiste en parar y a continuación olvidar todo tu anterior interés por el ocultismo, si es que tenías alguno. La concentración no ha de permitir ningún tipo de indulgencia ni de duplicidad. *El concentrarse en un punto* es la regla más importante. También, como se ha dicho anteriormente, el utilizar momentos regulares para los ejercicios es de la mayor importancia.

Los ejercicios números 1 y 1-A deberán continuarse hasta que seas capaz de hacerlos sin pausa durante cinco minutos. Entonces es cuando deberás pasar a los siguientes más avanzados.

* * *

¿Qué es lo que puede proporcionarte la mayor ayuda en esta etapa? Todo cuanto pueda fortalecer tu voluntad. ¿Qué es lo que puede retrasar tu éxito? Todo lo que debilite tu voluntad. El pleno reconocimiento de esto te debe hacer que trates de adaptar toda tu vida de forma que puedas encontrarte en la mejor posición posible mientras estudias este curso.

Los hábitos innecesarios y perjudiciales son factores que interfieren el desarrollo de tu fuerza de voluntad. Así, si una forma de pensar lógica e intensamente racional constituye el patrimonio del estudiante, éste está en disposición de declararle la guerra a estos enemigos y dejar de sucumbir ante ellos.

¿Fumas? Entonces te encuentras ante una *excelente oportunidad* para desarrollar tu energía interna enfrentándote a este hábito injurioso, *que es ahora tu amo.* Si no posees esta particular costumbre, encuentra otra y enfréntate a ella de forma ruda, de la misma manera que ella se ha posesionado de ti.

Lo que he dicho no significa que, sin una absoluta independencia de toda debilidad indeseable, como son los hábitos de fumar, beber, jugar, la impureza moral, etc., no exista ninguna esperanza de éxito de tus estudios prácticos, de acuerdo con este libro. Por el contrario, puedes alcanzar algunos resultados positivos. Pero como sucede con un campeón de natación o de carreras, sólo se pueden lograr los mejores resultados bajo condiciones favorables, es decir, que prescindiendo de innecesarios adornos pesados, vistiendo solamente calzones cortos o trajes de baño; en ninguno de estos casos será capaz de actuar tan acertadamente como lo haría en su traje de casa normal.

Si no conquistas la mayoría de tus hábitos negativos, *éstos te absorberán la fuerza de voluntad como si fueran sanguijuelas.*

Piensa en todo esto, y toma tu propia decisión, porque nadie podrá tomarla por ti.

* * *

Ahora quiero hacerte otras advertencias prácticas.

Como quiera que estos ejercicios no se realizan en el plano físico, se ha de procurar independizar-

se todo cuanto sea posible de nuestra contraparte física. Para ello pueden resultar de utilidad algunas de las siguientes reglas:

a) Cuando comiences tus ejercicios diarios, primero has de adoptar tu postura «asánica» personal, tal como se ha dicho en el Capítulo XV, es decir, sentarte con la columna vertebral derecha, en una silla, sin ninguna tensión, y con el cuello en la misma dirección que la columna. Deberás recordar también lo dicho a propósito del uso de los colores.

b) Toma un poco de tiempo extra, para en lugar de trabajar con el cuerpo inmóvil, tratar de *mover rítmicamente la cabeza dirigiéndola hacia adelante y atrás,* y después de derecha a izquierda. Finalmente, gírala lentamente en el mismo sentido que las agujas de un reloj. Al mismo tiempo que realizas estos ejercicios, continúa con la concentración sin ningún cambio ni desviación, como si tu cuerpo estuviera inmovilizado.

Si has hecho correctamente los ejercicios números 1 y 1-A, solamente sentirás una muy ligera diferencia, y continuarás haciéndolo sin ninguna perturbación. Esto demuestra que los ejercicios no pertenecen al plano físico, sino que se encuentran más allá del cerebro. Si, por otro lado, sientes algún tipo de intranquilidad durante esta experiencia desacostumbrada, deberás atacar entonces el obstáculo, es decir, realizar la *totalidad de los ejercicios* con el cuerpo en movimiento, tal como se ha *descrito más arriba,* porque tanto más sientas esta necesidad, en mayor medida sentirás que no hay diferencias apreciables entre el movimiento y el re-

poso. Como consecuencia, *desde ahora mismo, todos los ejercicios* deberás hacerlos de acuerdo con lo indicado en los apartados a) y b), que preceden a estas líneas, con la excepción de los números 9 y 9-A.

* * *

El objetivo final de esta primera serie elemental de ejercicios es el conseguir una *concentración de diez minutos ininterrumpidos.* Cuando lo hayas conseguido, *solamente uno* deberá hacerse en *cada sesión particular.* De forma que, si eres capaz de seguir el movimiento del segundero de tu reloj *durante diez minutos,* limitarás el tiempo dedicado a tu ejercicio a esos diez minutos, y *nada más.* La tensión puede todavía ser tan fuerte que el cerebro y el sistema nervioso puedan afectarse y necesiten ser tratados razonablemente.

El lograr diez minutos de esta concentración elemental es ya *un verdadero éxito,* y notarás las diferencias en ti mismo.

Pero... esto es solamente el principio. Claro que siempre es necesario tener un *buen comienzo* si se desea llegar a un *fin adecuado.* Uno de los signos más seguros de un progreso satisfactorio, es el hecho de que se empieza uno a encontrar *agradablemente* mientras realiza los ejercicios y no se considera impelido a cumplir un penoso deber.

Prácticamente no hay límite para alcanzar lo que se hace con amor y buena voluntad.

CAPITULO XVII

Segunda serie

Una vez que lo que se ha explicado en los dos capítulos que preceden a éste haya sido *captado y practicado* como se ha enseñado, y los ejercicios números 1 y 1-A pueden ser realizados sin error, entonces podrás pasar a otros nuevos.

Así, en determinado día, cuando puedas honradamente decir que la primera serie no tiene ninguna dificultad para ti, el siguiente grupo más avanzado de ejercicios puede ser intentado.

EJERCICIO NÚM. 2

Pranayama Amarillo

Los accesorios como tiempo, postura, respiración, y las «charlas contigo mismo», que llamamos «preparación», son de tipo estándar para todos los ejercicios. Pero ahora, en lugar del reloj y de seguir su manecilla segundera, has de tomar un alfiler de acero de tamaño mediano. Estudia su cabeza por *todos* los costados con la máxima atención. Puedes también utilizar una lupa o lente de aumento con objeto de poder examinar el diminuto globo metálico con todo detalle, de forma que

puedas memorizar fácilmente cuanto detalle observes en él.

Haz esta inspección durante dos minutos, concentrando toda tu atención y tus sentidos, olvidándote de todo lo demás. Algunas personas adoptan una actitud primaria, mediante el uso de un pequeño truco auto-hipnótico, mediante el que se van persuadiendo gradualmente a sí mismos de que no hay nada en el mundo que tenga interés para ellos. Tales personas acostumbran a decir que son prácticamente indiferentes a todas las cosas externas, y que incluso si una bomba de hidrógeno explotara en la punta de su nariz seguirían en silencio y tranquilos. Podemos regocijarnos con este tipo de expresar las cosas; pero nos parece que es un *método muy eficaz* para destruir el viejo hábito de estar interesado en todas las cosas.

Después de dos minutos, deja de examinar la cabeza del alfiler y vuelve a realizar el ejercicio número 1-A, también durante dos minutos. Vuelve entonces al ejercicio número 2. Continúa este ejercicio alternativo durante diez o quince minutos, de acuerdo con el tiempo que puedas dedicar para este propósito.

El ejercicio número 2 deberá seguir haciéndose hasta que la imagen mental de la cabeza del alfiler esté firmemente grabada en tu mente sin ninguna interferencia, ni de pensamientos, ni por otras cosas procedentes del exterior. Esto significa que entonces eres capaz de «verla» no sólo cuando la estás mirando con tus sentidos externos, sino *también con tus ojos cerrados.* Gradualmente ve aumentando el tiempo de observación hasta llegar a

los diez minutos, y también combina esto con la visualización «mental» del mismo objeto durante diez minutos.

Sin embargo, no pienses que como resultado de tus esfuerzos vas a ser capaz solamente de concentrarte en la observación de *sólo* una simple cabeza de alfiler. La experiencia te demostrará otra cosa, *cualquier objeto* sobre el que dirijas tu atención entrenada y el poder de tu concentración, jugará el papel de la cabeza del alfiler. Una cerilla, una moneda, incluso cosas mucho más complicadas, será suficiente que *te encuentres lo suficientemente maduro.*

Te repetiré, una vez más, la señal de un progreso adecuado será siempre la misma: te *agradarán* los ejercicios, porque se convertirán en algo muy próximo a ti, como los amigos, proporcionándote nuevas cualidades y refrescando tus viejos puntos de vista.

En el caso de la visualización mental de la cabeza del alfiler, es conveniente crear y utilizar un fondo *negro*, sin nada más que el simple objeto en su centro. Si al principio tienes dificultad en la «creación» de un fondo negro, entonces trata de imaginar a tu alrededor todas las cosas rodeadas con un fondo de pintura o tinta negra. También has de tener en cuenta no verbalizar, es decir, no repetir mentalmente palabras, estén o no conectadas con el objetivo de tu concentración. *No está permitido* el pronunciar el nombre mentalmente ni deliberar acerca de las cualidades de la tinta, en lugar de visualizarla. Si esto sucede se trata solamente de

una concentración alterada y deberás comenzar el ejercicio hasta que lo evites completamente.

Es muy posible que la mente rebelde trate de sabotear tus ejercicios, mediante el «olvido» de la forma real del objeto que se ha visualizado, en este caso la cabeza del alfiler. Entonces un obstáculo temporal puede crearse para prevenirte que veas claramente el alfiler. Tu mejor arma, aparte del fortalecimiento de tu fuerza de voluntad, será tu constante e inflexible *paciencia.* Así, si el dibujo de la cabeza del alfiler empieza a debilitarse en tu mente, lo primero que has de hacer es restaurarla mediante un esfuerzo de tu imaginación, recordando cómo se te presentaba en la conciencia cuando estabas mirando con los ojos el globo. En la mayoría de los casos esto puede ser suficiente. Si esto no es posible, entonces el último recurso está en abrir los ojos y mirar intensamente al objeto durante unos diez segundos; volviendo a cerrar los ojos y tratando entonces de «ver» la cabeza del alfiler en tu mente durante todo el tiempo que te sea posible. El primer objetivo es contemplar la imagen exacta del objeto interiormente, durante dos minutos. Cuando esto lo hayas obtenido, aumenta el tiempo hasta cinco minutos y posteriormente prolonga la concentración por un rato más largo.

He *evitado deliberadamente* el darte ningún plazo de semanas o incluso de meses para la realización de los ejercicios. En todos los casos he observado personalmente que el tiempo requerido por las distintas personas para el estudio del mismo objeto varía en la más amplia gama, por lo que

únicamente podría constituir un verdadero perjuicio el dar aquí un cuadro del tiempo preciso.

Hay muy pocas personas que puedan ser capaces de realizar las series elementales, siguiendo un cuadro de tiempo de este tipo, y que con ello pudieran llegar a alcanzar la autoconfianza y pensar demasiado acerca de estas cualidades imaginadas. Cuando los ejercicios siguientes y más difíciles hayan sido realizados correctamente, se puede pasar fácilmente de un orgullo excesivo al otro extremo de la desesperación y la depresión.

El hecho de obtener en las primeras etapas un fácil éxito, no te garantizará el siguiente trabajo. De manera similar, las dificultades ahora no proporcionan una seguridad de poder vencer otras dificultades más adelante. *Seamos razonables,* mentalmente fríos sobre todas las cosas y *fuertes en nuestras empresas.* Al hacer esto todas las cosas las harás correctamente y no dudarás en reconocer el valor práctico del método utilizado en este curso.

Como ejemplo me agradaría referir una de mis primeras experiencias, hace más de treinta años. En aquel tiempo estaba estudiando un interesante libro escrito por el fallecido ocultista doctor Brandler-Pracht —ahora olvidado injustamente—, del que varios ejercicios de gran valor han sido adoptados en forma modificada en este libro. Diversos cuadros conteniendo tiempos muy exactos a los que habían de ajustarse los ejercicios figuraban en dicho libro; y de acuerdo con ellos, la totalidad de la parte del curso, muy avanzada y por tanto llena de dificultades, debería llegar a cumplirse en sólo

seis meses, después de los cuales se suponía que el discípulo había adquirido la totalidad de las perfecciones para poder presentarse en el umbral del más elevado de los estados de conciencia, desarrollados por una verdadera meditación y otras prácticas de carácter exaltado. Pero solamente la realización de los ejercicios, que corresponden más o menos a los que figuran en los Capítulos XVI y XVII del presente volumen, me llevó bastante más tiempo que los seis meses. Antes de ello, ya me había dado cuenta de que había ciertos fallos en el, por otra parte, distinguido sabio. Por ello hubo de atravesar por diversos e innecesarios malos ratos y molestias.

Parece, por lo tanto, que la única norma practicable es:

No empezar nunca a realizar ningún ejercicio más avanzado hasta que el precedente haya sido dominado perfectamente.

La inmensa mayoría de los casos de *estudio realizado sin éxito* procede del hábito insensato *de pasar de un ejercicio que no se ha concluido a otros.*

EJERCICIO NÚM. 2-A

Pranayama Anaranjado

Como paralelo al ejercicio número 2, este otro consiste, de forma semejante al 1-A, en la repetición de la sílaba OM, mentalmente o en voz muy baja, incluso cuchicheada, *procurando que nadie pueda oírnos* y que de esta forma no se excite su curiosidad ante tal actividad. Pero esta vez, después

de cada OM separado, deberás contar su número, por ejemplo:

«Om (uno), Om (dos), Om (tres), etc.»

Constituiría una gran y especial ventaja para el estudiante que todo este tiempo libre de sus pensamientos profesionales o de otro tipo, su mente estuviera solamente ocupada por la repetición de la sílaba Om, es decir, concentrada en Om. En cada momento en que haya una interrupción de pensamientos forzados en la mente, la cifra alcanzada deberá ser anotada en la memoria, o registrada en una hoja de papel dispuesta a nuestro lado con este propósito.

Al terminar, y antes de retirarte, totaliza el número de Oms anotados y así podrás ver la cifra alcanzada aquel día. Si está bien hecho, la cifra deberá irse incrementando cada día, a medida que tu habilidad y tu fuerza de voluntad vayan aumentando gradualmente con los ejercicios. Cuando puedas anotar que la cifra pasa de 5.000 por día, puedes dejar de realizar el ejercicio número 2-A en tus sesiones de mañana y tarde, y dedicar la totalidad de tu tiempo al número 2, haciendo que de los períodos de cinco minutos pueda extenderse hasta otros de diez.

El ejercicio OM pertenecerá ahora exclusivamente a tu *vida diaria*. Esto significa que eres completamente libre para utilizarlo en todos los momentos en que consideres apropiado, *aparte de tus períodos de ejercicio diario*, de la mañana y la noche. Esto te proporcionará una mayor fortaleza de voluntad y confianza en ti mismo, que es tan preciso para cualquier trabajo interior.

Se ha dicho ya que el momento más adecuado para la práctica del ejercicio número 2-A es cuando no tienes necesidad de pensar en nada de forma obligatoria, por ejemplo, cuando estás *esperando por alguien, o marchando hacia algún lugar.* Al viajar en un medio de transporte público, es tal vez uno de los momentos más apropiado. De una u otra forma, yo mismo, lo mismo que muchos otros estudiantes, hemos usado este método con excelentes resultados.

Las ocasiones que siguen como más apropiadas son las pausas en tu trabajo diario y éstas pueden ser llenadas con el gradualmente creciente número 2-A; así la destructiva y muy peligrosa «laxitud mental» o pensamiento sin propósito definido, puede ir reduciéndose parcial o incluso completamente, hasta verse erradicado. Naturalmente que esto último sólo puede aplicarse a individuos muy avanzados que desean progresar rápidamente. Pero todo esto ha sido conseguido ya por otras personas, y ¿por qué no lo ibas a conseguir tú?

Como una adición muy adecuada y especial a este capítulo, quiero darte un grupo extra de ejercicios que puede ser realizado si sientes necesidad de ello. Pero no hay una conexión directa entre ellos y los numerados básicamente del 1 al 7.

ANEJO «A»

Pranayama Azul

Si deseas fortalecer tu cuerpo físico y armonizar las actividades mentales y astrales en él, hacerlo

más cooperativo para tu estudio y menos cansino al realizar tus ejercicios diarios, las siguientes directrices demostrarán ser una especial ayuda. Cualquier mañana soleada, vestido muy ligeramente y retirado en un lugar seguro en donde nadie pueda observarte ni perturbarte. Porque de otra manera si alguien te observa, corrientes de pensamiento indeseables atacarán y perturbarán tu paz interna. El mejor momento es entre 8 y 10 de la mañana, y el mejor lugar, una esquina en un jardín tranquilo, un campo, la azotea de una casa, etc. Cuando hayas localizado un sitio apropiado, procura estar seguro de que no te verás perturbado por una presión innecesaria en cualquier parte de su cuerpo a causa de unos vestidos muy ajustados.

Permanece de pie encarando el sol de forma que sus rayos te bañen. Levanta tu cara como si miraras hacia él, pero sin hacerlo directamente, porque en este caso te verías cegado por su intensa luz. Extiende ampliamente tus brazos con las palmas de las manos en *ángulo recto hacia los rayos del sol* y los dedos en línea con cada palma. Cuando sientas que los rayos del sol calientan la parte interior de tus manos, trata de imaginar que la inextinguible, sutil y dadora de vida energía solar se está acumulando en ella, como se carga una batería. Trata de sentir que tus manos están empapándose con los rayos solares y almacenándolos como hace un acumulador. Permanece así durante uno o dos minutos, o más tiempo si lo deseas. No existe peligro de una sobrecarga. Entonces con los dedos cerrados, unidos y girando ligeramente hacia adentro, dirige tus brazos hacia adentro y únelos ligeramente, girándolos poco

a poco hacia abajo hasta que los dedos se encuentren en ángulo recto con tu cabeza, pero sin tocarla. Deben permanecer a una distancia de unos tres centímetros.

Ahora imagina intensamente que la energía acumulada en tus manos se dirige a través de las puntas de los dedos para llegar a la parte de tu cuerpo completamente opuesta a ellos. La luminosa corriente penetra, magnetizando tu cuerpo físico, tus vehículos astral y mental, y que a medida que mueves despacio tus manos hacia abajo, van revivificando todo lo que encuentran a su paso.

Desde la cabeza vete muy despacio haciendo que desciendan hasta alcanzar la región correspondiente al plexo solar. No hay necesidad de magnetizar nada más abajo de este importante centro. La distancia desde el apex craneal hasta la zona del diafragma deberá cubrirse en un medio minuto, aunque puede hacerse durante un tiempo más prolongado, pero no más corto.

Finalmente, separa tus brazos mediante un amplio movimiento semejante a los de un nadador, dirigiéndolos hacia afuera una vez más y llegando tan abajo como puedas, antes de volver a la posición original, es decir, con las palmas de las manos de nuevo dirigidas hacia el sol. Repite esta serie de movimientos por siete veces cada sesión.

Este proceso de «cargar» tus palmas con la energía solar puede llevar de uno a dos minutos.

A lo largo del ejercicio debes pensar solamente en lo que se ha indicado, y no permitir a tus pensamientos que desobedezcan tu voluntad. Llamaremos a este ejercicio «*acción de acumulador solar*».

Las personas de gran sensibilidad psíquica pueden *ver* la totalidad del proceso, especialmente cuando la energía acumulada va penetrando en su cuerpo desde las puntas de los dedos, como corrientes de vibraciones radiantes de color dorado. El resultado puede ser escaso o maravilloso, todo depende de la forma correcta de realizar el ejercicio y de lograr la concentración mientras se hace. La *fe* es también uno de los factores de máxima importancia, y unidos a la concentración, estos dos poderes son el motor invisible que mueve y dirige las corrientes sutiles de energía que tanto necesitamos. Esto debe ser comprendido correctamente.

Concentración, fuerza de voluntad y *fe* son tres aspectos diferentes de una misma y «misteriosa» cosa, llamada realización o cumplimiento. Cuando *esto* se ha alcanzado, las *tres* se funden en una y nos sirven con toda fidelidad. Pero de esta «joya de la corona» de la espiritualidad podrás conocer más cosas en la última parte del presente libro, cuando, mejor equipado por los ejercicios de concentración, y con una fuerza de voluntad más desarrollada y una intuición nueva como un recién nacido, te encuentres en mejor posición para apreciar lo que es en realidad esta herramienta y su logro.

De cualquier forma, este ejercicio A constituye un revivificador definido y una influencia estimulante para tu cuerpo físico, dándole frescura y vigor; tu contraparte emocional y astral atraerá corrientes positivas de sentimientos en lugar de otros mórbidos, de forma que te sentirás optimista y libre de temores; y por último, tu mente, por fin libre de tu sed de pensamientos desordenados, será

más creadora y dotada de propia confianza, con paz y luz interior más profundas.

Este ejercicio, lo mismo que el siguiente (B), constituye un visible esfuerzo para poner al estudiante en contacto con una forma de concentración especialmente útil conocida como «Corriente del yo», de la que se ha escrito más en el libro arriba mencionado *In Days of Great Peace (En días de gran paz;* 2.ª edición inglesa, 1937, por Allen & Unwin). Pero se precisaría en realidad estudiar aquel libro antes de éste, con lo que lo encontrarías más sencillo y tu trabajo más llevadero, teniendo un punto de vista más claro de estas cosas.

Anejo «B»

Pranayama Verde

Otro aspecto del desarrollo interno, paralelo al de los ejercicios de concentración añadidos en el Anejo A, es el que sigue, que llamaré B. Este ayuda a revivir y desarrollar la porción intuitiva más elevada de la conciencia del hombre. Desde un punto de vista puramente técnico este ejercicio es muy similar al A.

Pero en lugar de un día soleado, deberás realizar tus actividades en un lugar adecuado durante las horas de la tarde, entre las 8 y las 10 de la noche, cuando la luna esté llena o muy próxima al plenilunio y en cenit, pero nunca cuando está decreciente. Esto deberá tenerse en cuenta y consultar el calendario o unas «efemérides».

Las noches claras o con muy pocas nubes y sin que haya señales de lluvia son las mejores. El camino hacia y desde el lugar elegido deberá hacerse en *silencio. No deberás hablar con nadie* que encuentres en tu camino, y de hecho, lo mejor sería no encontrarse con nadie. Esto puede lograrse si lo planeas todo cuidadosamente.

El *silencio* deberá ser tu compañía desde el momento de la salida hasta el del retorno, y a continuación, cuando te encuentres retirado, lo que se recomienda hacer inmediatamente después de ha-

ber vuelto. No se deberá pronunciar una palabra hasta la mañana siguiente. No se ingerirá tampoco *ningún alimento*, ni inmediatamente antes ni después del ejercicio. El desayuno del día siguiente ha de ser tu primera comida.

Antes de iniciar el indicado ejercicio es recomendable que hagas un corto ejercicio de pranayama. Una vez que hayas llegado al lugar del ejercicio, permanece de pie, como en el ejercicio del Anejo A, pero esta vez encarando la luna, y respira despacio y profundamente. Contempla el plateado disco durante uno o dos minutos, imaginando que es una fuente de vibraciones muy sutiles, cuyos delicados rayos alcanzan tus ojos como fríos y finísimos hilos.

Entonces eleva y separa ampliamente tus brazos, los dedos muy unidos, de forma que con la palma de la mano se forme una superficie plana. Gira las palmas hacia la luna, como has hecho anteriormente con el sol; los brazos formando un semicírculo, con tu cabeza en el medio. Ahora, con un esfuerzo de voluntad, imagina que las palmas de las manos son colectores de las vibraciones sutiles de la luna, cuya silenciosa energía emana de su brillante disco. Los rayos se concentrarán entonces en tus manos.

No pienses en nada, pero impregnate ambas manos con los rayos de la luna. No pronuncies mentalmente ninguna palabra. Después de uno o dos minutos, gira las palmas de la mano hacia tu cabeza y sigue haciendo lo mismo que en el Ejercicio A, pero esta vez imagina que el sutil y todavía misterioso poder de la intuición o del «conocimiento sin pensamiento» se introduce en tu interior des-

de las puntas de los dedos de tus manos cargadas de energía, y que su penetración se hace a medida que las manos se mueven hacia abajo y adentro, penetrando por el vertex de la cabeza y descendiendo hacia el plexo solar.

El proceso que tratas de poner en actividad, mediante este ejercicio, es el desarrollo del poder intuitivo, acerca del cual poco puede decirse, ya que está más allá de la actividad de la mente y sobrepasa el poder descriptivo del lenguaje. Así llegarás a saber que esto significa un éxito en los esfuerzos que persigues mediante los métodos que acabamos de describir.

Este ejercicio precisa, aunque sea por muy corto tiempo, completa libertad de todos los pensamientos. Pero si verdaderamente miras con plena atención el disco de la luna, e imaginas intensamente el proceso de transmisión de su sutil energía en ti mismo, entonces tu mente será incapaz de resistir o interferir con tu labor.

De cualquier forma, si aparecen dificultades que no puedas vencer, interrumpe el ejercicio hasta que —a través de posterior entrenamiento, tal como se describe en los capítulos que siguen a éste— puedas con facilidad dominar tu mente durante el tiempo requerido.

El Ejercicio B, corrientemente posee *siete ciclos*, cada uno de ellos de unos dos minutos de duración. Utiliza el primer minuto para captar los rayos en tus manos, y el segundo para cargar tu cuerpo, de la misma forma que hiciste en el Ejercicio A. Se recomienda el colocar las puntas de los dedos

durante un cierto tiempo enfrente de las siguientes partes de tu cuerpo:

1. Sobre y entre los párpados.
2. En la zona del corazón.
3. En el plexo solar (el más importante).

Aquellas zonas sobre las que se puede pasar más rápidamente, como quiera que la energía recogida y distribuida es de un tipo completamente diferente, puede hacerse siguiendo los valores del Ejercicio A. Durante todo el tiempo que dura el ejercicio, aparte de la libertad de todo pensamiento, puede resultar de utilidad el *crear un fuerte deseo de llegar a ser más etéreo o sutil* y de ser capaz de volar sobre las alas de la intuición libre de pensamiento. Este deseo deberá sentirse en la segunda parte de cada ciclo, cuando estás magnetizando tu cuerpo con las manos cargadas.

Si ahora, en el comienzo de tus esfuerzos prácticos en concentrarte, no sientes cualquier atracción especial hacia los ejercicios «adicionales» A y B, entonces no deberás practicar en absoluto ninguno de ellos. *Estos son únicamente obligatorios después que el Capítulo XIX ha sido concienzudamente estudiado y sus métodos dominados plenamente.* Entonces no encontrarás demasiada dificultad en su realización y tendrás una mayor apreciación del valor de este capítulo en la ampliación de tu conciencia.

Durante el tiempo que dure tu trabajo, iniciado con los ejercicios del Capítulo XV, es conveniente llevar una especie de pequeño diario o cuaderno de notas, en donde se recoge el tiempo utilizado para cada ejercicio, hasta que se realice plenamen-

te de acuerdo con las instrucciones dadas. Por ejemplo, el Ejercicio número 1. *Empezado* el 1 de mayo de 197... *Realización:* medio minuto hasta el 15 de mayo. A partir del 16 de mayo hasta el 25 de junio, un minuto. Desde el 10 de agosto al 1 de octubre, dos minutos. Desde el 1 de octubre, tres minutos (sin ningún tipo de lapso de pensamientos no deseados), etc. Esto te proporcionará un cuadro exacto de tus progresos en la labor. Un diario de este tipo es de mucha utilidad para la orientación de otros principiantes, que puedan seguir tus pasos.

Tú mismo has de actuar como juez en relación al tiempo requerido. Suponte que después de un cierto tiempo, consigues realizar los ejercicios números 1 y 1-A en dos minutos, que puedes mantener esta victoria durante una semana y que tras ella consideras que dominas esta materia y que no necesitas especiales esfuerzos para poder mantener sin interrupción *dos* minutos de concentración.

Después de esta semana de prueba, puedes intentar realizarlos en dos minutos y medio, y en tres, hasta que lo consigas igualmente. Entonces viene la estabilización de tu nuevo poder, y después de esto, puedes seguir progresando de acuerdo con las instrucciones de este curso.

Como puedes ver, la cosa en sí es muy simple; pero solamente los ejercicios eficaces y, sin embargo, simplificados y sus explicaciones pueden en realidad servir de ayuda y proporcionar los resultados necesarios. Cuanto más complicados y numerosos sean, más han escrito sus autores acerca de ellos, pero todo tomado de sus propias mentes y no de su personal experiencia. Tales exposiciones pura-

mente teóricas, que no tienen una experiencia sobre la que puedan basarse, carecen de verdadero valor para un estudiante honrado.

En lugar de la misteriosa palabra «realización», que debería ser el epílogo, encontrarás la fría y carente de vida: «desajuste».

Tal es la ley que rige la psicología y entrenamiento ocultistas.

Muy poco tiempo después de haber vuelto de la India, fui invitado a asistir a una conferencia, dada por un escritor y viajero muy conocido, sobre un determinado Estado de América del Sur, en donde he pasado varios años, y consecuentemente me era muy familiar. La charla era muy interesante, estando apoyada por varios hechos y con unas proyecciones de diapositivas y fotografías sobre el país en cuestión (Brasil). El conferenciante habló ampliamente de dos de las modernas ciudades: Sáo Paulo y Curitiba, las dos muy bien conocidas por mí, personalmente. En lugar de una descripción vivida dada por una persona que ha visto la inmensa belleza y el encanto de ese inmenso país tropical, con su brillante, sentimental y libre modo de vivir, estuve escuchando algo compuesto con datos tomados de un libro de texto escolar.

Al terminar la charla me aproximé al conferenciante y le pregunté *cuándo* había estado por última vez en el país que acababa de describir. Admitió no haber estado nunca en el Brasil, sino que había visitado las repúblicas hispano-americanas vecinas y que había tomado el material para la presente conferencia en varios manuales muy autorizados y de diversos libros de viajes.

¿Así que dónde estaba la verdad? El hombre que ha estado allí, pudo inmediatamente detectar algo equivocado en la descripción dada por otro, que nunca había visto los lugares de los que hablaba y que estaba utilizando meramente un material de segunda mano.

Esto es similar a lo que ocurre en materia de entrenamiento y formación ocultista.

Si necesitamos un testimonio de primera mano, deberemos diligentemente buscarlo, puesto que éste es el único que puede proporcionarnos algo, que con el tiempo se desarrollará dentro de nuestra propia experiencia, y que ha de servirnos de ayuda en nuestra esperanza de lograr el éxito en la totalidad de la empresa.

CAPITULO XVIII

Tercera serie (ejercicios avanzados)

Cuando hayas logrado alcanzar el tiempo fijado como límite para los ejercicios números 1 y 1-A, 2 y 2-A, que se ha establecido en un lapso de diez minutos de concentración libre de perturbaciones.

Entonces, durante las dos semanas que sigan, has de poder escribir en tu diario que todos los anteriores ejercicios han sido repetidos durante la mañana o la noche (o en las dos ocasiones) durante diez minutos cada vez.

Si durante todos los días de esas dos semanas has logrado alcanzar plenamente este grado de entrenamiento, entonces estás en disposición de leer y estudiar la siguiente y más avanzada tercera serie.

EJERCICIO NÚM. 3

Pranayama Amarillo

Después de la «preparación» usual, si todavía se precisa, a causa de la constante falta de calma de tu mente, siéntate tranquilo y haz un corto pranayama o respiración rítmica durante tres o cinco minutos, tal como se ha indicado en el Capítulo XV.

Toma de nuevo el bien conocido alfiler y contempla con toda atención su cabeza durante uno o dos minutos, hasta que seas capaz de dibujarlo claramente en tu conciencia.

Cierra los ojos (deberás igualmente cerrar tus oídos taponándolos con unas bolas de cera o de caucho) y mientras permaneces en la completa oscuridad, creada por un esfuerzo de tu voluntad, *mira* la cabeza del alfiler, pero, simultáneamente, *por todos los lados*, como si se encontrara en medio de un amplio campo visual y no limitado al correspondiente a tus dos ojos. Deberás *envolver el objeto* con una visión multi-localizada.

Esto puede resultar algo muy difícil de hacer para muchas personas, pero en realidad es más sencillo de lo que imaginas. La cosa total pertenece al plano mental, simplemente al campo del pensamiento que ha de ser dominado de forma técnica y completa, cuando termines con éxito los últimos ejercicios del Capítulo XX.

Entonces sabrás muchas cosas por ti mismo, que he omitido aquí intencionadamente a causa de que *no es útil ni conveniente anticiparlas*. Estas cosas han de ser encontradas por el propio estudiante *a su debido tiempo*. Tal es nuestro método; pero, después de que tú hayas hecho cuidadosamente todos los anteriores ejercicios, podrás crear un amplio campo de visión interior, y en él, ver la diminuta cabeza de alfiler por todos los lados a la vez. Algunos aseguran que esta labor es muy sencilla para ellos, colocando la imaginaria cabeza del alfiler en el centro de su cráneo, y dicen que de tal forma la visión «por todos los lados» resulta mu-

cho más sencilla de obtener. No veo nada estimulante en esta manera de actuar, ya que solamente sirve de testimonio para el hecho de que se tienen dificultades muy definidas en la huida del cerebro. Personalmente prefiero colocar la cabeza del alfiler en total oscuridad, como si estuviera a unos 45 centímetros delante de mis ojos cerrados y tratara de lograr la concentración visual requerida. Este es mi consejo para todos los estudiantes del presente curso. Supongamos que tú sigues el mismo método, una vez más comprueba tu tiempo máximo de concentración o «mirada» ininterrumpida de la cabeza del alfiler, hasta que te des cuenta de que te desvías pensando o imaginando otras cosas. Multiplica el tiempo resultante por tres y empieza a trabajar hasta que logres una plena concentración por la duración de dicho tiempo.

La siguiente etapa consistirá en prolongar este tiempo hasta cinco y después diez minutos. El ejercicio puede entonces ser considerado como completo y terminado. Las dos semanas que se consideran corrientemente como necesarias para llegar al máximo de la concentración de diez minutos y que han de seguir a los ejercicios indicados, todavía hemos de utilizar la misma cabeza de alfiler inmóvil y rodeada de oscuridad en el campo visual de nuestro ojo psíquico. En estas dos últimas semanas *cualquier utilización de tapones de cera para los oídos deberá abandonarse totalmente.*

EJERCICIO NÚM. 3-A

Pranayama Anaranjado

Técnicamente este ejercicio es similar al número 3.

Siéntate tranquilo e imagina la cabeza del alfiler como has hecho hasta ahora, viéndola por todos sus lados a la vez, *pero ahora con los ojos abiertos.* Contémplala ante ti en el espacio, pero sin prestar atención a cualquier cosa que tus ojos puedan encontrar en el mundo visible. Las dificultades de este ejercicio se han exagerado mucho. Todo irá perfectamente, si eres capaz simplemente de dominar tu mente alejándola de todos los «intereses» negativos e inútiles de los escasos objetos que puedas ver mientras realizas el ejercicio número 3-A.

De una u otra forma, debe hacerse el ejercicio, porque de otra manera no es posible el progreso. Como recompensa adicional para un ejercicio de este tipo realizado correctamente, realizarás un interesante descubrimiento: cuando tu atención esté plenamente dirigida a la cabeza de alfiler «mental», no existente para tus ojos físicos, éstos *no podrán* ver nada del mundo circundante, incluso permaneciendo abiertos tus ojos y los rayos luminosos incidiendo en tu retina como sucede habitualmente, etcétera; solamente que entonces *no se manifiesta la imagen en el espejo de la mente.* ¿Cuál es el significado de este hecho? Es algo muy profundo, pero al mismo tiempo muy simple: el mundo existe realmente sólo hasta el punto en que nuestros sentidos

se encuentran dirigidos hacia él. Dicho en otros términos, el cuadro que percibimos del mundo no posee existencia como tal.

Esto es solamente uno de los hechos menos conocidos y más extraños tomados de una de las largas series que se exponen en el sistema principal de la filosofía hindú, el llamado sistema Advaita-Vedanta o de la no dualidad.

Independientemente de que sea difícil o fácil de realizar este ejercicio número 3-A, ha de ser dominado, sin tener en cuenta el tiempo que se necesite para ello. Pero no se ha de ser demasiado pesimista: con cada uno de los ejercicios dominados, te vas transformando en una persona distinta, más fuerte y más sabia. Digo deliberadamente «más sabia» a causa de que se va perfeccionando una de nuestras capacidades, lo que quiere decir que se perfeccionan nuestros medios de conocimiento.

Aquel que *conoce exactamente lo que quiere*, y bebe en la fuente de lo real, en el manantial de la sabiduría imperecedera, cuanto le es posible, puede correctamente ser denominado un hombre sabio. Si comprendes que *existe una fuente* de la que procede toda la sabiduría y todo el conocimiento, que no se puede obtener mediante el camino incierto, imperfecto y grosero de la mente y sus pensamientos, y que solamente a través de un proceso lógico y normal de elevar el propio nivel de nuestra iluminación es como se puede alcanzar el manantial inmortal, entonces puedes llegar a ser un sincero seguidor de este sendero.

Esto se denomina ahora «el sendero directo», que está más allá de todas las religiones y del yoga.

El nombre procede de un sabio contemporáneo, Sri Ramana Maharshi (véase: *En días de gran paz*), que siguió este noble sendero durante toda su vida.

El límite temporal del ejercicio número 3-A es de cinco minutos, y lo mismo que en los anteriores, ello quiere decir que se trata de cinco minutos durante los cuales se «ve» plenamente la diminuta bola por *todos sus costados simultáneamente*, sin que se mezcle ningún otro tipo de pensamiento, ni ninguna distracción, proceda ésta del mundo externo o del interno.

No debería haber otros pensamientos que no sean los relativos al material del que la cabeza del alfiler está hecha, su color, su tamaño, etc. Solamente se ha de ver, de *contemplar*, sin ningún otro movimiento de la mente. La recompensa que proporciona un ejercicio de este tipo correctamente realizado es muy grande. Encontrarás que es ahora muy fácil para ti el dirigir tu atención (mente) hacia cualquier cosa que desees, abarcando con tu conciencia visual dicha cosa. Al escribir estas líneas, estoy también experimentando lo que te expongo. Estoy mirando a mi reloj de pulsera queriendo verlo desde todos los diferentes puntos de vista, es decir, desde todos los lados a la vez. Y no encuentro ninguna dificultad. Pero, naturalmente, no puedo hacer este ejercicio y escribir simultáneamente, porque la mente debe ser silenciada, y no es posible hacer ninguno de los movimientos necesarios para escribir sin la participación de determinada subdivisión especial de la misma mente que dirige su actividad.

Incluso existió un tiempo cuando el escritor es-

taba aterrorizado cuando trataba de imaginar tal grado de concentración, como el que se describe en los números 3 y 3-A.

De esta manera, tal como el estudiante puede ver por sí mismo estas cosas *las puede lograr él,* ya que han sido conseguidas por otros.

* * *

En este capítulo deseo explicar los medios y caminos porque sirven de autodefensa contra cualquier persistente y vicioso asalto por pensamientos de un determinado tipo, que caminan a través del «espacio» o, como ocurre en ocasiones, son enviados deliberadamente contra nosotros por determinadas inteligencias no amistosas.

Existen medios defensivos naturales y artificiales. Permíteme que te explique primero los naturales. Un análisis de las condiciones bajo las cuales los pensamientos penetran en nuestra mente, es necesaria para la total comprensión de este asunto.

Es imposible para cualquier mente humana albergar dos o más pensamientos *exactamente al mismo tiempo.* A veces los estudiantes menos experimentados, al estudiar el tema de la concentración de manera equivocada, afirman que «son capaces de pensar acerca de dos cosas diferentes a la vez». El error radica en que, en realidad, tal persona permite la entrada y salida de pensamientos de una forma tan rápida, uno tras otro, que cree que en un espacio muy corto de tiempo ha tenido dos pensamientos a la vez. Es como una corriente eléctrica alternativa, los cambios en los ciclos y dirección de la corriente son tan rápidos que el ojo

humano es incapaz de percibirlos, y ve solamente la luz creada por tal corriente como algo homogéneo o continuo. Esta impresión psicológica y visual es semejante a la que se experimenta en el caso de los dos pensamientos mencionados más arriba.

Partiendo de la ley de la concentración en un punto, esencial y primaria de la mente humana, hasta el objetivo de la verdadera concentración, es decir, la capacidad de controlar la corriente de pensamiento, hay una gran distancia. Pero, por ahora, resulta bastante para ti el conocer los ejercicios números 1 a 3.

Como consecuencia lógica, los medios naturales de defensa contra todos los intrusos actúan invariablemente, seleccionando un pensamiento y manteniéndolo fijo, y por este mismo hecho no permiten que se alojen en tu conciencia otros pensamientos que flotan sin meta en el «espacio» mental, o que han sido especialmente dirigidos contra ti.

Como puedes ver, naturalmente, este método implica que hayas conseguido ya un considerable grado de capacidad y de conocimiento técnico de la concentración, que es el objeto de nuestro estudio. Este método se utiliza por hombres que han logrado un nivel de desarrollo por encima de lo corriente.

a) Los santos occidentales han utilizado, y siguen usando, cortas oraciones, nombres sagrados, e incluso piadosas sentencias con objeto de ocupar sus mentes firmemente con algo, que es al mismo tiempo estimulante y útil para ellos.

Entonces no hay ningún pensamiento indeseable que pueda penetrar en la bien guarnecida fortale-

za de la conciencia del santo. Recuerda ahora cómo realizabas tus primeros ejercicios (números 1-A y «A»), y considera cómo tratabas de repeler a los invasores que procedían tanto de fuera como de dentro de tu mente.

b) Un ocultista que no es demasiado religioso o un yogui pueden tomar de los libros de filosofía oculta, occidentales u orientales, un mantram, que es lo que utilizan. Existen todos los dados por Patanjali, Sankaracharya, y también los que figuran en muchos de los Gîtas de la tradición espiritual de la India. Pero la esencia de ambas prácticas, es decir, *a)* y *b)* es esencialmente la misma. Estos métodos son muy eficaces contra todos los invasores ocasionales procedentes de los planos astral y mental, que entran en contacto con tu mente por razón de determinadas afinidades, por el colorido y por el «olor» de tus *vasanas* todavía no extinguidos, es decir, las particulares atracciones de tus emociones y de tu mente unidos a tus pasiones y deseos no dominados. Pero, respecto a estos *vasanas*, existe un punto débil en este sentido de la defensa contra pensamientos asaltantes. Se trata de la excepcional dificultad en repelerlos, cuando el subfondo vasánico está todavía vivo, un fuerte pensamiento dirigido hacia ti por una mente poderosa no se hace siempre con la mejor intención. Si la energía enviada es mucho más poderosa que tu capacidad defensiva [véase *a)* y *b)*], su hostil energía doblegará la débil oración o mantram, y atacará directamente al correspondiente *vasana* en tu propia mente, y ocupará firmemente tu conciencia para tu detrimento y pérdida.

En la primera parte de este libro hemos hablado acerca de la importancia de la supresión de la curiosidad de pensar, que podemos ahora bautizar con el término más adecuado y conciso de *vasanas*. Ahora pasemos a ver en dónde subyace el costado débil del hombre.

Al mencionar más arriba lo que hemos denominado «misiles mentales», estaba refiriéndome a los hombres que son capaces de proyectarlos. Afortunadamente, su número es muy limitado. Todo lo dicho se refiere, naturalmente, a aquellos que pueden utilizar erróneamente los poderes que poseen. Tales personas probablemente no se ocuparían en actuar contra un hombre mediano sin una razón definida.

Pero incluso contra hombres mentalmente tan equivocados existe una defensa infalible y segura en *a)* y *b)*, si se utilizan ambos métodos con lo que llamamos una «fe intensa»; estos piadosos ejercicios añaden energía extra por sí mismos, aunque se pueda no estar plena, o incluso ni parcialmente consciente del hecho.

De cualquier manera, tal «fuerza» es más poderosa que todos los misiles atacantes creados por el hombre. En tales casos se puede asegurar que el propio Dios acude en ayuda de su devoto, y posiblemente no estemos muy lejos de la verdad. Ocurre similarmente lo mismo con los mantrams, si se cree realmente en su «elevado origen» y eficacia infalible.

El segundo de los medios naturales de protección es bastante excepcional, y con mucho trans-

ciende todas las posibilidades de incluso los más avanzados de los hombres, a menos de tratarse de un verdadero gurú o maestro espiritual. Porque solamente un ser tan elevado puede utilizar este medio tan poderoso e incomparablemente sencillo. En nuestro imperfecto lenguaje de la mente, sólo me es posible denominar el completo abandono de cualquier trazo de conciencia mental y el paso al misterioso «cuarto estado», acerca del cual el maestro espiritual contemporáneo, el Maharshi, hablaba con frecuencia.

En nuestros *ejercicios elementales* ya has tocado algunos aspectos del estado del ser que permanece sin pensamiento. El *avanzado*, en los capítulos que siguen, te enseñará algunos caminos más directos hacia el mismo fin, que es la exclusión del pensamiento por un esfuerzo consciente y deliberado. Permítasenos suponer ahora que alguien ha alcanzado ya este punto, aparentemente distante, y que es capaz de vivir sin pensamientos y para siempre permanecer en el «paraíso» de la conciencia supramental.

¿Qué significado tendría para él cualquier asalto o disturbio mental? No importa cuán poderosa pueda ser un arma mental, no alcanzará la cúspide virginal, cubierta de nieve de la perfecta iluminación, mediante ningún tipo de sentimiento, pensamiento o *vasana*.

Esta habilidad es el privilegio de un gigante espiritual y no está a disposición de cualquiera menos avanzado. De forma que no hablaremos mucho acerca de ello, sólo apuntaremos el hecho de su existencia como el medio perfecto de alcanzar la

perenne paz interior, que no puede ser perturbada ni por la vida ni por la muerte.

El autor ha tenido el inestimable privilegio de poder asociarse a un líder espiritual de tal categoría, del cual ha recibido casi todo lo que más tarde será expresado en palabras y presentado en forma de libro.

* * *

De acuerdo con lo que acabamos de decir, entre los medios naturales de defensa contra los pensamientos intrusos sólo hay dos que pueden estar a nuestra disposición, es decir, los que se han citado como *a)* y *b):* En los capítulos que siguen se ampliará lo dicho y se clasificarán en diferentes tipos, que pueden parecerte a ti más poderosos y eficaces; pero no hay una diferencia esencial, excepto para las variaciones en la forma del ejercicio.

* * *

Ahora vamos a pasar a los llamados medios artificiales de defensa contra la actividad de la mente rebelde.

c) Está, en primer término, el llamado manto o armadura *astral.* Su eficacia es de un valor limitado, aunque he oído muchos comentarios entusiastas sobre este tipo de autoprotección. Lo he utilizado yo hace unos treinta años, en los comienzos de mi formación ocultista. Se ha podido ver que actúa razonablemente bien contra los *tipos más bajos de pensamiento* que se fundamentan en sentimientos, o dicho en otros términos, contra las ondas mentales que se alinean en el bajo astral. El

estudiante puede darse cuenta de que el clásico término hindú *influencias vasánicas* podría utilizarse aquí.

He decidido dar al estudiante honrado todas las explicaciones útiles posibles y consecuentemente que profundice en el hecho de lo inseguro de su mente, que podría llevar al desajuste o incluso al fracaso. Así, antes de que se dé una descripción detallada del ejercicio mostrado como *c)*, aprenderemos quién es capaz de utilizarlo. La *condición cardinal* es que tengas:

— La *creencia*, intuitiva ciertamente, o al menos la *convicción mental* de que en los mundos sutiles suprafísicos (o planos) de los sentimientos y emociones (astral) y de los pensamientos (mental), el único instrumento capaz de influir y cambiar sus corrientes son tus poderes de voluntad y visualización. En el mundo físico la *fuerza de la voluntad pura*, cuando se dirige correctamente aplicada hacia la materia grosera, es decir, sin ningún intermediario del plano más inferior, éste es un medio extremadamente difícil de alcanzar cualquier resultado.

Querría citar a un ocultista muy conocido —C. W. Leadbeater—, que muy acertadamente dice en sus «Comentarios ocultistas»:

> «Sería muy posible para un sujeto bastante poderoso y lo suficientemente entrenado en las leyes de lo oculto que dirigiera adecuadamente su fuerza de voluntad el transportar un vaso de agua desde Sydney, por ejemplo, hasta Londres. Pero la canti-

dad de energía empleada sería tan enorme en comparación con, después de todo, unos resultados tan insignificantes, que ningún ocultista razonable trataría ni siquiera de soñar con intentar tal operación.»

Pero en los dos planos sutiles que hemos mencionado más arriba, la fuerza de voluntad encuentra campos de acción mucho más útiles. De hecho, es el *único* instrumento que puede proporcionarnos el éxito. La armadura o manto ódico pertenece a los planos astral y mental, y ahora puedes ver qué instrumento es el que se necesita cuando tratas de crear este manto a tu alrededor.

En el mundo astral y mental la fe en nuestro poder interior genera fuerza de voluntad, que consecuentemente es el equivalente en los mundos invisibles de la energía muscular del plano físico, inherente al cuerpo humano. Nada de lo que se recomienda en este libro puede realizarse a menos que el estudiante haga sus mayores esfuerzos en lograr la plena confianza en su fuerza interior. No hay justificación para decir: «Soy demasiado débil». Leamos lo que decía el sabio Maharshi a su primer discípulo europeo:

> «Un hombre puede ser débil o malo en sus pensamientos, sentimientos y deseos, pero nunca en el propio hombre, porque la propia naturaleza humana es buena y fuerte.»

Aquellos que conocen su verdadero ser no necesitan que se les hagan tales afirmaciones, porque

han experimentado la Verdad eterna por sí mismos.

Pero los principiantes sí que lo necesitan; y esta cita se ha dado para su propio beneficio. Ahora podemos pasar a las técnicas del ejercicio que creará el «manto».

Ante todo, adopta tu postura usual de concentración, y realiza una docena, poco más o menos, de pranayamas con objeto de armonizar y tranquilizar el cuerpo y la mente cerebral. Entonces imagina intensamente que estás sentado en el centro de una capa transparente, como una clara de huevo que rodea tu cuerpo a unos tres o cuatro metros de él. *Concentra tu atención y voluntad* en lo que sigue, considerando que tienes que *sentir* que se está realizando en la realidad. La confianza en ti mismo es muy necesaria. Respira rítmicamente y con cada espiración imagina que todo lo indeseable, si lo hay, del contenido astral y mental de tu vehículo recién construido, es decir, sentimientos y pensamientos, están siendo *expulsados enérgicamente* hacia el espacio exterior desde tu estructura. Esto deberá limpiar todas tus impurezas, de forma que ningún pensamiento o emoción pueda penetrar a través de tu envoltura, transparente como el ámbar.

Con cada una de las espiraciones se purifica el interior del habitáculo en el que estás ahora encerrado, algo así como si estuvieras limpiando de polvo todo el interior de una caja de cristal. Estas explicaciones están muy especialmente relacionadas con la extraña técnica de formar una armadura con la energía «ódica», una especie de prana.

Se ha de prestar una especial atención al exacto proceso de la imaginación (que es el poder constructivo del mundo astro-mental) de lo transparente e impenetrable, pero fino como una capa de papel de celofán que forma la cubierta de la capa protectora. La técnica es muy bien conocida por muchos ocultistas y se ha descrito en algunos libros; pero estas explicaciones no son satisfactorias, a causa de que omiten muchos particulares que no resultan lo suficientemente claros para los principiantes.

Cuando hayas creado tu primera cubierta ódica protectora a tu alrededor, debes estar convencido cuando lo visualizas de que nada puede penetrar en su interior sin tu consentimiento y permanecer allí por tanto en confort y tranquilo.

Entonces es cuando debes comenzar tu ejercicio propiamente dicho, teniendo protección de toda influencia externa. Se necesita alguna práctica para construir una buena defensa, pero los estudiantes experimentados son capaces de crear tal armadura a su alrededor en sólo unos pocos segundos, incluso en una fracción de segundo. Para nuestros propósitos no se necesita el desarrollar nuestra capacidad hasta tal punto, ya que no debes estar nunca apurado por realizar un estudio de concentración, lo que resultaría muy perjudicial para tus ejercicios.

Si sientes que la protección está comenzando a «debilitarse», es decir, que algunos intrusos están intentando penetrar, entonces debes crear otro, mejor y más inexpugnable. Pero ***no olvides destruir*** tu armadura ódica cuando ya no la necesites, sim-

plemente invirtiendo el proceso. Es decir, en lugar de ampliarla por la espiración, contráela mediante la inspiración. *Nunca dejes que una armadura ódica se disuelva por sí misma,* ya que no es eterna y dura solamente un tiempo limitado, de acuerdo con la fuerza de voluntad y habilidad de su creador. Los ocultistas muy entrenados son capaces de crear una armadura que dura unas doce veces más que otra realizada por el principiante poco experimentado, ya que este último sólo puede trabajar adecuadamente durante una media hora o poco más, mientras que el primero lo hace durante horas.

Si dejas que la envoltura ódica se disuelva por sí misma, tu voluntad puede perder la totalidad del control de sus componentes, que pueden desarrollar la tendencia a disolverse inmediatamente después de haber formado tú la envoltura protectora. No olvides esto; también los intrusos pueden aprender a pasar a través de una *envoltura ódica debilitada* y así perturbarte, cuando lo que tratas es de guarecerte de ellos. Cuando trabajas con determinados medios ocultos dotado de esta armadura protectora, las fuerzas (o seres, si prefieres esta expresión) «nativos» del plano astral, pueden enfocar tu atención o tus actividades en determinado sentido, y no siempre son amistosos. Una armadura construida débilmente les convencerá de que eres muy débil. De esta manera será sólo una barrera adicional para llegar hasta ti.

Personalmente, no me ha agradado nunca utilizar este medio de protección y he preferido desarrollar la «falta de interés» en las cosas que no corresponden a mi temática de estudio o a mis

ejercicios prácticos. Creo que éste es el método mejor, aunque otros sean partidarios de la coraza.

Todas las cosas poseen su propia forma de conciencia, independientemente de que nosotros consideremos o no que poseen tal cualidad. Pero tú deberás saber que no hay ninguno entre todos los seres manifestados, incluso los procedentes del punto de vista más absolutamente ilusorio, dentro de este mundo, que no posea algún rasgo de vida. Es por esto por lo que muchos ocultistas eminentes, e incluso algunos maestros, hablan de la conciencia de tales cosas, como, por ejemplo, la de las rocas, plantas, de la tierra, etc.

Cuanto más evolucionada sea su forma exterior, es más intenso y brillante el rayo de conciencia que lo anima.

Quiero recordar aquí la enigmática frase del maestro Paul Sedir:

«Todas las cosas del mundo poseen su contraparte en otros planos de la existencia», y el misterioso señor Andréas añadió: «Una preciosa esmeralda de esta tierra puede ser un arcángel en otro reino de la naturaleza».

Todo esto lo he dicho con objeto de ayudarte a cultivar una actitud correcta y productiva hacia las manifestaciones de los mundos que nos rodean, sean o no visibles para ti.

Por ejemplo, si creas una armadura ódica, y después de utilizarla se disipa por negligencia tuya, entonces como resultado final puedes considerarte incapaz de volver a crear tal tipo de protección.

Esto es debido a que los componentes de la protección astromental, al protegerte de la invasión de violentos intrusos, aunque estén todavía cargados con tu fuerza de voluntad pueden haber adquirido la mala costumbre de obedecer solamente tus mandatos mientras estás ejercitando tu voluntad, lo que hace que tus esfuerzos sean prácticamente vacíos. En este caso, en el momento en que crees la coraza y su «vacío», y te dedicas a la realización de tus ejercicios habituales, los elementos indisciplinados empiezan a desintegrarse y tu cobertura protectora pierde su valor práctico. Entonces los pensamientos comienzan a pasar a través de las paredes de tu armadura ódica, y perturban tu concentración. Pero lo que todavía resulta peor es que esto pueda *hacerte perder la fe* en la eficacia de estas instrucciones. Esto a su vez disminuye tu posibilidad de lograr una labor constructiva en el futuro y te puede producir un sentimiento de inseguridad que puede hacerte «retroceder» una vez más.

De forma que el estudiante deberá tener un concepto claro de cada una de las instrucciones que se dan en este volumen, y deberá llevarlas a efecto con la plena exactitud y tal como se dan.

Inmediatamente después que tus ejercicios, dentro de la coraza, se han completado —en lugar de, pero siguiendo el mismo principio previamente descrito de limpieza de tu interior— utiliza el siguiente pensamiento, corto y tajante:

« ¡Ahora os dejo en libertad, elementos de mi armadura! »

Al adoptar dicho procedimiento difundes y amplificas tu posibilidad de acumular partículas para

la formación de nuevas cubiertas protectoras, y sus componentes desarrollan la costumbre de obedecerte y servir bajo tu control.

Otros autores le dan incluso mayor importancia y utilidad a la armadura ódica, asegurando que es una magnífica protección incluso contra peligros físicos. Pero no tenemos tiempo ni motivos para ocuparnos con cosas que no poseen una relación directa con nuestro actual estudio. La principal regla es la concentración de la conciencia plenamente en todos los esfuerzos a realizar, que deberá ser seguida, incluso en la exposición de este tema, por ser la única garantía de éxito.

d) El segundo y menos artificial de los medios de defensa astral y mental es el *oral.*

Algunas veces este ejercicio es referido como el «uso de las mantras». La teoría básica es la siguiente:

1. El hecho que un hombre posiblemente no puede enfocar su atención sobre dos o más puntos.
2. La energía vibratoria encerrada en una repetición rítmica de la misma secuencia de sonido forma una capa protectora alrededor del practicante.

Para realizar este ejercicio, debes empezar como anteriormente, formando la cobertura ódica (asumir la posición y ritmo de respiración apropiada). Pero en vez de visualizar la cáscara y su vacío astral y mental, pronuncia una frase corta y con lentitud, que tenga un significado exaltante para ti. Puede ser cualquier frase que consideres sagrada y llena de sabiduría. Puede ser un aforismo de uno de los grandes maestros espirituales de la humanidad, un verso piadoso, un pensamiento noble, etc.

Los mejores resultados serán obtenidos con palabras que tengan un profundo eco en tu corazón y mente. Aparte de las palabras de Cristo y Buda, el antiguo Hindu Gayatri puede ser muy beneficioso.

El estudiante encontrará una gran colección de estas palabras en la última edición de *In Days of Great Peace* *, por el mismo autor de este volumen. Tienes plena libertad en escoger.

Una vez escogida, empezar a repetir en voz alta o baja, de tres a cinco minutos, hasta que estés familiarizado y la repitas con soltura. Pero *nunca*, bajo cualquier pretexto, *cambies de una frase a otra*, como buscando la más adecuada. Si deseas saber la verdad, todas (por el presente) tienen exactamente el mismo valor.

Y finalmente ùn ejercicio recientemente comprobado será muy efectivo, especialmente para estudiantes que no estén muy interesados en la concentración como medio de avance espiritual; pero que principalmente quieren adquirir control de sus mentes para causas utilitarias. La garantía básica en el éxito es la misma: La fuerte convicción mental de cualquier rendimiento de nosotros al asalto de pensamientos que evaden control y selección, son inútiles y no deben ser toleradas, simplemente no debemos tener ningún interés en la infinita variedad de corrientes mentales que intentan afectar nuestra consciencia.

Como es natural antes de un ejercicio, siéntate silenciosamente y no permitas que cualquier pen-

---

* En Días de Gran Paz.

samiento entre en tu mente. Pronto observarás que algunos pensamientos, a pesar de intentar excluirlos, consiguen penetrar y ocupar tu mente. Coge inmediatamente *el primer pensamiento intruso* y lo expulsas, con una firme pronunciación mental: «*¡No!*». Poniendo toda tu conciencia en esta pequeña palabra, y reconociendo la futilidad de pensamientos aceptados y alimentados con tu propia energía mientras están anclados en tu mente. Rechazándolas con un fuerte «¡No!». Igual que podrías apartar una pequeña piedra o cualquier obstáculo en tu camino. La 'visita' intrusa mental o astral será temporalmente expulsada y puedes quedar libre de ellos por algún tiempo. Pero entonces vuelve un nuevo pensamiento a ocupar tu mente y una vez más tu —espada— «*¡No!*» debe cortar las alas del —pájaro— invasor y no permitirle formar un nido en tu mente. Mientras la lucha continúa, observarás que los períodos de puridad de tu conciencia entre el uso de tu arma «¡No!» gradualmente se prolongan. Esto indica que tu fuerza está en aumento y que los intrusos están perdiendo su vigor, continuamente expulsados de tu defendida fortaleza.

Aún así, tu simple, pero poderosa arma debe siempre estar afilada. Esto significa que usando un «*¡No!*» —igual que un boxeador utiliza sus puños— *ningún otro pensamiento* intenta oponerse. Algunos estudiantes piensan de este medio como un absoluto 'cerrojo' dirigido contra vibraciones de materia mental que puede ser expulsada. De todas formas, cuanto más practiques tu «*¡No!*», más será su eficacia y tu poder para controlar la mente.

Es nuestra mente fastidiosa y desleal la que intenta dictar otra cosa. Cuando repitas la frase escucha atentamente su sonido igual que la pronunciación de las palabras, y también su significado. Porque ésta es la forma correcta de usar este tipo de defensa mental.

Cuando estás absorto en ello, no puedes pensar en otra cosa, y todo pensamiento simplemente encuentra su entrada firmemente cerrada. Esta es nuestra meta. Ambos métodos «artificiales» no son difícil de utilizar, y no se necesita más que la inteligencia promedial en un estudiante, aparte de su determinación de conseguir por medio del estudio un éxito final.

Si por uno de los métodos obtienes resultados satisfactorios, no hay ninguna necesidad de utilizar las dos defensas (la cáscara ódica y la mantra).

Una ley antigua puede ser confirmada una y otra vez, y es la siguiente:

«No demasiados ejercicios, seleccionar únicamente los que se han comprobado eficaces.»

CAPITULO XIX

Cuarta serie

Ahora que habéis perfeccionado las series I, II y III, otras más avanzadas os esperan en este capítulo. La meta de las series anteriores era enseñar al estudiante el control elemental de su mente, en ininterrumpida concentración absoluta por unos diez minutos. Esta duración de tiempo está lejos de ser lo suficiente.

Ahora descriminaremos entre las dos formas principales de concentración: *a)* Activa y *b)* Pasiva. Las dos formas son literalmente las dos caras de la misma moneda, y las dos son absolutamente indispensables. Sin una adecuada habilidad para la concentración *activa* —que es el pensamiento ininterrumpido de una simple imagen mental, sin la utilización de palabras u otro tipo de verbalización— nadie sería capaz de realizar la más difícil concentración *pasiva.* Esto es, la limpieza total de todo pensamiento o emoción de la mente.

EJERCICIO NÚM. 4

Pranayama Rojo

Siéntate como es usual y se ha hecho en los ejercicios anteriores. Preferiblemente, no utilizando

ninguna de las «defensas» de *a)*, *b)* y *c)* del capítulo anterior, para la práctica de éste y los siguientes ejercicios. Suponemos que las primeras tres series —números 1, 1 A, 2, 2 A, 3, 3 A— te han permitido continuar con estas nuevas.

Se puede practicar un poco de Pranayama si así se desea, y notas que te está haciendo un bien. Cierra los ojos, también puedes taparte los oídos con tapones de cera o goma, si se cree que tu labor es desorientada por sonidos o ruidos mundanos. Esto sólo es una medida temporal, ya que la pericia de los ejercicios excluye la necesidad de uso de recursos defensivos artificiales.

Ahora se debe imaginar, con los ojos cerrados, una cortina completamente negra cubriendo todo alrededor. Contra este fondo negro, crear una imagen de un disco plano, de color blanco, de aproximadamente 16 centímetros de diámetro, situado a un metro de distancia de la frente. Este disco debe tener una apariencia como de cartulina muy fina, y aparte de sus medidas no tiene nada en común con un plato.

El paso siguiente es imaginar que este disco gira rápidamente en forma rotativa, pero no lo suficiente rápido como para no ver las revoluciones cuando toda la atención está enfocada sobre el disco. Las revoluciones del disco deben ser sin ningún tipo de deflección o vibración, es decir, un disco perfectamente centrado.

Esto es todo lo que debe «permitirse» ver, *un disco blanco y plano* de aproximadamente 16-28 centímetros (la medida que se encuentre más có-

modo para empezar), girando rápidamente contra un fondo negro e inmóvil.

Imaginar, y se debe hacer lo mismo con todos los ejercicios siguientes con discos y puntos, que el poder que mantiene la fuerza motriz del disco proviene y tiene su fuente de energía en los ojos. En resumen, el disco en revolución debe estar claramente separado de su fondo negro —que es la meta de este ejercicio— mientras se está observando (el disco), sin interrupción u olvido. Este concepto puede ayudar en mantener la plena atención en el disco giratorio.

En este momento no existe cosa alguna en el mundo que el disco, girando a gran velocidad contra un fondo negro, enfrente de los ojos cerrados.

Para empezar, el tiempo debe ser en medida con acuerdo al método anterior. Primero, siéntate inmóvil e intenta «ver» el disco, como es descrito arriba, todo el tiempo posible, hasta que la mente escape a tu control y te encuentres pensando en cosas completamente distintas, u olvidando de mirar el disco. Se debe mirar rápidamente el reloj para anotar la duración de concentración sobre el objeto.

Multiplicando este tiempo por tres, será la meta diaria. Esto es una *condición,* y no hay nada que lo pueda cambiar. Sin ello, nadie llegará a la meta final y lograr o adquirir la habilidad que es perseguida: el completo e incondicional control de todo proceso mental y emocional en la conciencia, con una exclusión deliberada del mismo como meta. Ello es muy posible, y lo han logrado otros, ¿por qué tiene que ser diferente contigo?

EJERCICIO NÚM. 4 A

Pranayama Rojo

Cuando el ejercicio número 4 esté terminado —que probablemente tardarás aproximadamente dos semanas— deberás seguir con el desarrollo siguiente. En cada sesión diaria se debe disminuir unos 3 centímetros del diámetro del disco giratorio original. Así, el primer día de la modificación del número 4 verás el disco disminuir 3 centímetros del diámetro; el segundo día disminuye por 6 centímetros del diámetro, el tercer día 9 centímetros del diámetro, y así sucesivamente hasta conseguir un disco de aproximadamente 3 centímetros de diámetro. El día siguiente reduce el disco al tamaño de un guisante, y seguidamente redúcelo (el disco) al tamaño de un *punto* blanco girando sobre el mismo fondo negro.

Es posible que tengas algunas dificultades en la disminución mental diaria del disco por unos centímetros. Si éste es el caso, corta un círculo de una cartulina blanca de aproximadamente 16 centímetros de diámetro.

Usando un compás, dibuja otro círculo dentro del mismo, con un radio reducido de aproximadamente 3 centímetros, obteniendo de esta forma un nuevo disco.

Repite la operación, hasta que obtengas un disco único de unos 3 centímetros de diámetro. De esta forma puedes obtener varios círculos concéntricos sobre el círculo inicial.

Ahora observa cuidadosamente el círculo original, con el cual empezaste el ejercicio. Visualízalo seguidamente con los ojos cerrados, observando la exactitud de la imagen mental. Si fue satisfactorio, corta el primer círculo del exterior, el círculo se ha reducido por unos centímetros. Vuelve a mirar el disco y repite la visualización con los ojos cerrados, comparando los resultados obtenidos. Algunas veces el estudiante no puede alcanzar el resultado deseado en la visualización del disco diariamente reducido, y la imagen puede resultar confusa. Si éste es el caso, no debe ser sujeto al período de reducción diaria, y debe ocuparse los días que sean necesarios para la ejecución satisfactoria y exacta de todo el ejercicio.

Como en todos los ejercicios anteriores, diez minutos es la duración para cada etapa de visualización del disco rotativo. Este ejercicio puede ser, posiblemente, uno de los más importantes en este curso, ya que con su práctica el estudiante puede anotar su desarrollo y probabilidades futuras.

Meses pueden ser requeridos para conseguir ejecutar el ejercicio sin faltas, pero en este caso el tiempo sólo tiene un valor secundario: lo esencial es el éxito.

Ejercicio núm. 5

Pranayama Verde

Hemos llegado ahora al clímax de estas series. Cuando puedas observar, sin pensamiento

alguno, el pequeño punto blanco girando rápidamente en contraste con el fondo negro, por diez minutos ininterrumpidos, puedes seguir con el siguiente paso. Después de las preparaciones usuales en un día que te encuentres bien dispuesto, imagina *únicamente* el fondo negro oscuro, pero esta vez sin el *disco blanco* o *el punto*. Visualizando en absoluto silencio mental, por diez *minutos*, igual que en el final del ejercicio número 4.

Si no lo logras en el tiempo indicado el primer día, se debe repetir las veces que sean necesarias hasta la ejecución correcta. Suponiendo que lo has conseguido, vigila el estado de conciencia mientras estás sumido en el ejercicio.

¿Tenías aún ideas o contactos con el mundo físico que te rodea? Si el ejercicio fue ejecutado como es indicado, seguramente habrás olvidado todo, menos el objeto de concentración —la pantalla negra y silenciosa delante del ojo mental—. Así, aunque no consciente de ello —por un tiempo limitado—, habrás conseguido independizar la conciencia de influencias exteriores. Esta es la meta.

Durante la experiencia no se estaba dormido ni inconsciente. Estabas deliberamente despierto y consciente en un estado muy diferente al de una persona normal.

Una nueva habilidad ha nacido, pero sólo es el principio de lo que debe ser alcanzado. ¡No se debe tener prisa! Nadie puede ser mejor que lo que es. El motivo es porque el desarrollo es gradual y siempre necesita un tiempo definido para madurar y dar fruto. La inhabilidad de ejecutar algo en un tiempo pre-establecido es evidente de ello. Se debe

tener gran fe en sí mismo, es la llave que abre todas las puertas.

EJERCICIO NÚM. 5 A

Pranayama Verde

Vuelve a repetir el ejercicio número 5, pero esta vez con los ojos abiertos. Primero fija la vista directamente hacia delante, mirando el vacío, sin ningún interés en el proceso de ver. Una vez más, imagina el fondo negro, y en una distáncia aproximada de un metro delante de los ojos, un disco de 16 centímetros de diámetro, igual que en los ejercicios anteriores.

En este instante no existe otra cosa en el universo que el observador y el objeto de visión, el disco blanco giratorio. Como antes, el tiempo es de diez minutos de silenciosa meditación con los ojos que *no* ven absolutamente nada aparte del disco y el fondo negro.

Cuando pierdas la visión del disco, etc., causado por interrupción o distracción, *deberás empezar el ejercicio una y otra vez, hasta que los diez minutos sin ruptura o distracción se alcancen.*

No importa la duración del tiempo requerido para la positiva ejecución del ejercicio, emplea todo el tiempo realmente necesario. No se puede iniciar un nuevo grado hasta que el ejercicio anterior sea ejecutado con precisión y perfección. La misma ley se debe aplicar en todos los ejercicios, pasados y futuros. Este presente curso está reducido a los

ejercicios esenciales, y ninguna reducción u omisión ya es posible.

EJERCICIO NÚM. 6

Pranayama Verde

Este ejercicio es una repetición del ejercicio número 5-A, pero con los oídos abiertos, y todo lo referido a ello es igualmente válido en este ejercicio (ver ejercicio número 5 A). Te puedes encontrar con algunas dificultades en la creación de discos de distintos tamaños sin el apoyo de los ojos cerrados. No se puede escoger, y el ejercicio se debe hacer. No es fácil el lograr separar la conciencia, aunque se use un ejercicio especialmente designado para ello, de los *dos sentidos* que ejecutan el papel más importante en la vida de una persona, que es vista y oído. Pero cuando esta técnica es adquirida, ya es un logro del cual muchos yogis estarían «celosos».

Lo único que puedo decir es que esto es *posible,* y al alcance de muchos de nosotros, si sólo tenemos la suficiente paciencia y realmente sabemos lo que deseamos.

EJERCICIO NÚM. 6 A

Pranayama Verde

La base de este ejercicio es el ejercicio número 6, que enseña cómo superar el hábito de pensar en

formas y palabras. Una vez más, imagina el punto blanco en movimiento giratorio contra el fondo negro, unos dos o tres minutos. Será muy fácil, porque los ejercicios anteriores eran mucho más difíciles.

Gradualmente, y sin interrumpir el ejercicio, aumenta el punto a un disco giratorio de aproximadamente 5 centímetros de diámetro. Contemplándolo con todos los sentidos «abiertos», aproximadamente durante dos o tres minutos. Digo aproximadamente porque ahora ya se sabe que no se debe interrumpir un ejercicio para mirar el reloj. Pero seguramente, durante este curso, habrás desarrollado una medida «instintiva» de tiempo que se puede usar en esta etapa. La exactitud ahora tiene una importancia secundaria, y si se practica esta parte del ejercicio dos minutos y medio a tres minutos y medio, y no dos minutos o tres minutos, no hay causa de preocupación.

Lentamente ensancha el disco una vez más, pudiendo «ver» el proceso de cambio de medida de 10 centímetros a 20 centímetros después de un minuto y así sucesivamente hasta alcanzar el tamaño del disco original.

No puedo predecir los días, semanas o incluso meses necesarios para completar este ejercicio. Ahora ya sabes lo que se debe mejorar, y lo que se puede considerar un ejercicio perfectamente ejecutado con resultados satisfactorios.

Durante este período intenta reflexionar un poco: ¿Cuánto queda en ti de la vieja compulsión y deseo innato de pensar en formas, sonidos, palabras, reacciones instintivas, etc.?

¿Qué tipo de obstáculos te impiden ejecutar inmediatamente un ejercicio durante diez minutos sin disturbios o distracciones?, ¿hay pensamientos de algo que te pueda pasar mañana?, ¿esperas algo de tu pensamiento? Analízate y encuentra la causa. Una vez más utiliza cualquiera de los ejercicios anteriores que creas más adecuado para eliminar los impedimentos del desarrollo interior, que pueda originar debilidades aún no exterminadas e incluso de pereza.

* * *

Habiendo perfeccionado los seis ejercicios elementales (números 1, 1 A, 2, 2 A, 3, 3 A) y los seis ejercicios avanzados (números 4, 4 A, 5, 5 A, 6, 6 A), se debe comprobar los éxitos y resultados. Podrás reconocer que aunque los sentidos de vista y oído permanecen abiertos como es usual (pudiendo observar que los sentidos son ajenos a tu «yo» verdadero), ciertas vibraciones en la forma de luz y ondas de sonido (estos términos son usados para simplificar y no afectan el sentido exacto) aún influyen en el cerebro por medio del sistema telegráfico de los nervios correspondientes. Pero aún así, no viste y oíste nada, estando deliberadamente sumido en otro estado de conciencia, que tiene el poder de eliminar todo lo demás. Conclusiones muy importantes pueden ser obtenidas de este simple hecho:

1. Se ha demostrado que la percepción por medio de nuestros sentidos pueden ser controlados por nuestra voluntad si es suficientemente reforzada y disciplinada.

2. El factor principal de este control es el «algo» que nosotros llamamos «atención», incluso en nuestra vida rutinaria, cuando estamos ocupados en leer una revista o un libro, no escuchamos la música procedente de la radio, a unos metros de distancia.

3. Esta atención reina en nuestra conciencia o no-conciencia de lo que nos rodea, en todos los tres planos de existencia conocidos por muchos de nosotros como el físico, el astral y el mental.

4. Este factor «reinante», que de forma gradual aparece como resultado de los ejercicios practicados en este libro, está por encima de las funciones cerebrales. Cuando está completamente desarrollada, estás por encima del sueño y de la muerte.

5. Si esto es así, la destrucción del cerebro no puede extinguir la luz de la conciencia en los que han podido ponerse en contacto con esta luz *ahora* mientras *aún se posee el cerebro*, y que han descubierto el gran secreto buscado por tantos hombres avanzados desde el más remoto tiempo. Este descubrimiento nos permite «encender» y «apagar» la conciencia física centrada en el cerebro, después del cual la nueva conciencia nos posee.

Las palabras de nuestras definiciones son simples, pero así es el «misterio» en sí mismo. A pesar de esta simplicidad, lograrlo es una tarea ardua, aunque en esencia es tan simple como la última Verdad. Porque la «única» existencia eterna irreal es conciencia en esencia, y no hay y no puede haber otra verdad.

Estas declaraciones en el umbral del ejercicio final conduciéndonos a la meta única y natural de

nuestro presente tratado, son divulgadas para iniciar al estudiante serio, demostrándole las *conclusiones y experiencias* que son posibles con la paciente práctica de todos estos ejercicios y sus realizaciones finales: porque estas declaraciones han hecho posible la experiencia para los predecesores en el mismo sendero.

De lo contrario, ¿qué ideas y valores permanentes les llevó a la luz de su sendero? Y precisamente es esto justamente lo que nos permite y ayuda a superar todas las dificultades y trabajo duro del estudio práctico. Más será dicho cuando los últimos ejercicios sean realizados y fructíferos. Esto, por supuesto, es la condición primaria, igual que el conocimiento elemental de álgebra y sus teorías es una condición para progresar al estudio de matemáticas más avanzadas. Lo mismo se aplica sin excepción en los estudios de psicología o metafísica.

¡Y a pesar de todo lo dicho, muchas personas «miopes» esperan encontrar un libro sobre esta materia que les ofrezca algo, que les procure el conocimiento necesario, sin ningún esfuerzo de su parte, simplemente porque han consentido leer este libro! Esto puede ser porque el uso del conocimiento «oficial» de la gran variedad de temas, son para «ganarse el pan», y hoy en día hay mucha competencia en este campo, pero éste no es el caso con esta asignatura personalmente.

¿Cómo se puede utilizar la nueva habilidad de concentración en nuestra vida diaria, en el trabajo, o en encontrar soluciones a nuestros problemas? Todo es más simple de lo que aparenta a primera vista.

La habilidad de enfocar *toda la atención* por una considerable medida de tiempo en *un solo tema,* es una inmensa ventaja en comparación con las mentes ordinarias, que no están *educadas para la concentración* y desconocen el uso total de los poderes mentales. Esto es porque con la concentración se adquiere otra habilidad, y ésta es un mejor y más eficiente conocimiento de varias materias y problemas de la vida, asegurando mayores oportunidades de éxito en cualquier labor que se pueda emprender.

Ahora eres capaz de considerar *cada problema* de *todos los puntos de vista* —como fue el caso del punto—, con exclusión completa de toda corriente turbulenta o no deseada de tu mente, y se puede usar este poder para tomar decisiones rápidas y correctas.

Los seis, o incluso siete dobles ejercicios, como ya se ha afirmado, serán suficientes para adquirir un buen método para usar la mente de forma positiva. Aún así, aquí se expone un ejemplo práctico para evitar la mínima posibilidad de equivocación.

Si tienes que encontrar una solución a un problema, siéntate y aparta todo pensamiento de la mente. Una vez esto es logrado, permite que el *problema* aparezca en la pantalla vacía de la conciencia, *observándolo* de todos los ángulos, hasta *conocerlo* perfectamente. Inmediatamente para de pensar, estando *consciente* (sin palabras) únicamente del deseo de ver la solución, saber lo que se debe hacer y las actividades que se deben emplear para la ejecución apropiada.

Si todo es ejecutado como es advertido, la res-

puesta será obtenida. No se debe intentar este método hasta haber adquirido la habilidad de los seis ejercicios dobles, simplemente porque al contrario no funcionará. Igual que no es posible pensar en batir un tiempo en una carrera hasta que una persona esté entrenada en correr. Observa que la conciencia y las posibilidades de una mente entrenada en la práctica de la concentración son completamente distintas de las habilidades no desarrolladas de un hombre corriente.

CAPITULO XX

Quinta serie (ejercicios finales)

EJERCICIO NÚM. 7

Pranayama Amarillo o Verde Claro

Vuelve la atención por unos minutos al ejercicio número 6. Una vez más imagina el fondo negro delante de los ojos *cerrados*. Continúa esta observación por un minuto, excluyendo todo pensamiento y sentimiento. Entonces, con un esfuerzo de la voluntad, aclara gradualmente el color negro, de forma que primero toda la cortina delante de la vista mental tome un color gris oscuro, y a su vez en una sombra media, hacia un gris claro y finalmente claro como el agua, y no exista un color definido delante de los ojos.

Si es útil en las primeras etapas de este importante ejercicio, se puede comparar, la visión creada, a una pared de hielo puro y perfectamente trasparente.

Este aspecto del ejercicio debe practicarse por sesiones de diez minutos, una o dos semanas, o el tiempo necesario para alcanzar la ejecución perfecta del ejercicio. Se debe trabajar el tiempo que sea necesario para conseguir la recompensa.

Después, se debe simplificar el proceso aún más. Cuando cierres los ojos, intenta *ver* nada, absolutamente nada. No más rastro de la pared de hielo o agua, sólo el infinito espacio sin fondo que te rodea.

En el principio, para despertar la conciencia interna con este aspecto del ejercicio, se puede decir mentalmente la siguiente frase por algún tiempo:

> «Delante de mi infinidad: infinidad *retrocediendo siempre delante de mi vista*, el vacío, la infinidad traslúcida del espacio.»

Yo conozco a personas que han sido ayudadas muchísimo por estos medios de meditación. Después de una semana o más, esto también debe cesar y el resultado será *espacio* sin forma o pensamiento verbalizado. Este ejercicio ha causado algunas dificultades a un número de estudiantes de concentración, pero en todos los casos fueron solucionados en unas semanas, o incluso meses, dependiendo del *tiempo aplicado* a su práctica y del *esfuerzo* por parte del estudiante. Estos son los dos factores decisivos en el éxito.

Mi consejo es el siguiente: intenta ejecutar esta forma elevada de concentración no sólo una o dos veces diarias, sino lo más frecuente posible. Los resultados serán enormes. Entonces realmente «notarás y conocerás» el *algo*, por el cual se llega por medio del estudio profundo de concentración, y el mundo de la verdadera meditación abrirá las puertas al aspirante persistente. Pero aún queda un aspecto más avanzado del ejercicio número 7.

EJERCICIO NÚM. 7-A

Pranayama Amarillo o Verde Claro

Cuando hayas perfeccionado el ejercicio anterior, ha llegado el tiempo apropiado para el siguiente, que llamaremos número 7-A. La diferencia entre los dos está en el hecho que ahora debes entrenarte con los *ojos abiertos,* sin importarte lo que te rodea, y *no únicamente en un lugar silencioso de tu habitación o jardín.* En esta etapa de los estudios sólo se puede poner énfasis en la meta final de estos muy importantes ejercicios finales.

Una vez perfeccionados deben ser ejecutados en *todas las condiciones,* y no únicamente como es expresado para las primeras etapas de la mayoría de los ejercicios. Aconsejo que no se practiquen los ejercicios cruzando una calle o conduciendo un coche. ¡Sería peligroso! El tiempo aplicado en las prácticas «extras» no necesitan necesariamente tener la duración de los ejercicios «regulares». Siempre debemos ser razonables en nuestros alcances. Emplea todo el tiempo disponible donde y cuando sea posible. Ahora seguramente habrás desarrollado un profundo interés en el estudio e incluso cariño del tema. De todas formas, sin esta actitud hacia la concentración, en todas sus formas conocidas hasta ahora, es difícil concebir grandes beneficios.

Ahora seguramente ya se sabe que la práctica persistente en todas las circunstancias sin duda creará otra habilidad misteriosa o nuevo «sentido», si se prefiere esta expresión.

Me estoy refiriendo a la habilidad del *control perfecto de las funciones personales exteriores*, como es andar, comer, trabajar, e incluso conversar con los demás mientras una nueva conciencia silenciosa permanentemente viva en ti, *a parte de* y de una forma siendo parte de ti.

De las alturas puedes mirar ecuánime tu personalidad, y conociendo por experiencia, y no simplemente por teorías o creencias, que tú y tu «ego» —aquella pequeña cosa mortal limitada por el tiempo y por el espacio— *no son idénticos.*

Todo esto sólo es posible una vez que se comprenden los ejercicios y no son sólo ejecutados por considerarlo un deber, un peso o un mal necesario, etc.

Esto se debe comprender de una forma perfectamente clara. No es posible el progreso a un más alto nivel empezando con los números 4, 5 y 6 hasta los últimos, especialmente los números 7, 7-A, 8 y 8-A, hasta que se *prefieran* estos ejercicios a cualquier otra actividad. Un maestro dijo:

> «No puedes viajar por el Sendero, hasta que no seas el Sendero» (de *La Voz del Silencio).*

Mientras se lee este libro se puede observar que los ejercicios son únicamente parte de todo. El resto es materia introductoria e informativa, que no deja de tener su importancia igual que el lado práctico (ejercicios) de este trabajo, que es la base. En un curso como es el presente, tenemos muy poco que ver con la materia de la variedad astro-mental, y así sólo es necesario y natural *armonizar* nues-

tras propias emociones y aparato de pensamiento con las leyes que controlan el océano ilimitado de estos sutiles contornos.

No se debe aceptar menos. Y ningún autor consciente intentaría explicar que este estudio es fácil. ¡Por el contrario!, para individuos con poca mente y sentimientos primitivos, este trabajo es simplemente *prematuro* y no pueden triunfar, ya que es demasiado difícil para ellos y requiere demasiada seriedad.

* * *

Una vez completados los ejercicios, conocerás muchas cosas de ti mismo que anterior a los ejercicios no sospechabas. Y por medio de este conocimiento alcanzarás una comprensión de lo que los hombres llaman «el mundo», pero la sabiduría obtenida será diferente de la que tienen los que te rodean. No sería justo intentar explicar aquí cosas que no se pueden anticipar, y que tarde o temprano todo ser debe descubrir por sí mismo, igual que debemos comer y digerir nuestros propios alimentos, porque nadie más lo puede hacer por nosotros. Unicamente ciertas materias especiales, conectadas con la verdadera y última meta buscada seriamente, serán explicadas en el último capítulo.

Otra práctica útil es ofrecida al estudiante. Situados casi al final de este curso, se deben observar, por algún tiempo, todos los ejercicios anteriores desde el más elemental hasta el ejercicio número 7-A. Se deben recapitular durante unas semanas, la labor será muy recompensada.

Por ejemplo, toma el ejercicio número 1 y eje-

cútalo en el máximo tiempo indicado de diez minutos. Observa si aún existen dificultades que del presente punto de vista se considera fácil. Si hay algunos defectos, se deben rectificar al instante. *Todos* los ejercicios que fueron ejecutados no fueron enseñados porque se necesitasen como tal, sino porque su ejecución significaría crear una *habilidad* no poseída anteriormente. Las habilidades *no se pueden olvidar,* como sucede con un libro de datos históricos: *pero pueden disminuir* si no son cuidadas. Los defectos o habilidades incompletos te pertenecen, y no tienen nada en conexión con el archivo-mental del cerebro.

La observación es esencial.

El siguiente y último control debe ser practicado fuera del lugar que más apropiado se consiguió para el trabajo anterior. Olvídalo todo. El «punto» se debe llevar a todas partes, en el tren, el autobús, cuando se pasea, en pocas palabras, evitando momentos no oportunos o peligrosos. Si el viaje (autobús, etc.) tiene una duración de diez minutos, no se debe concentrar más que la mitad del tiempo aproximadamente. Todo debe calcularse con anterioridad.

No es recomendado fuera de la intimidad de la habitación, se adopte una postura particular y se practique control respiratorio. No se debe nunca hacer sospechar a personas ajenas por las actividades en conexión con los estudios, que se deben mantener en secreto, por la simple razón que de lo contrario se tendrán muchas molestias y disturbios emocionales. Siempre es mejor que nadie tenga conocimiento de la empresa. Esto, por supuesto, no

es aplicable cuando se tiene la suerte de tener un amigo competente que conozca lo mismo, o más, y está ocupado en el mismo estudio. Se le puede consultar si comprende tu posición y meta personal.

Es posible para una persona autodisciplinada (que seguramente intentas ser) de estar sentado en un tren, con un periódico en la mano, y en realidad ejecutar un ejercicio adecuado.

Las *personas avanzadas no se preocupan de tener un horario especial* para el trabajo interno, simplemente porque intentan, y consiguen, llenar todos los momentos disponibles para este trabajo, sin necesidad de perder tiempo. Esto no implica que se debe cancelar o interferir con las actividades laborales u otras obligaciones. ¡De ninguna forma! Causas obligatorias y esenciales deben ser atendidas conscientemente, ya que son parte del destino o karma individual.

Es irrazonable luchar contra las cosas que no se pueden cambiar. El hecho de que una persona esté en unas condiciones y no en otras es evidente que las necesita. No todos podemos aceptar una «filosofía» tan cruda, especialmente cuando se aplica a su propia vida. De todas formas, tarde o temprano todos llegamos a esta convinción.

El hacer un esfuerzo para adaptar las condiciones a las necesidades particulares no es malo. Pero el esforzarse ardorosamente para algo que es inaccesible o no esencial, es otra cosa.

El escoger será la prueba del desarrollo interno individual.

Por medio de la práctica constante y habitual, la persona obtiene la corriente continua en el nivel

astro-mental e incluso en el plano más elevado, que se mantiene por sí mismo en todas las interrupciones obligatorias que ocurren en la vida rutinaria. Hay otro ejercicio, que es positivo para la extensión práctica de conciencia. Su uso es posible a los que han ejecutado perfectamente los ejercicios números 7 y 7-A.

EJERCICIO NÚM. 8

Pranayama Violeta

La base es el uso de algo bien conocido para nosotros que actúa en la transición hacia la aún desconocida experiencia más elevada. En este caso, dentro de nuestro campo de visión, es el espacio, que envuelve todo el universo y está compuesto de innumerables galaxias y sistemas solares.

Pero primero volvamos al ejercicio anterior número 7-A. Siéntate con los oídos y ojos cerrados, y observa ecuánimemente debajo de los párpados, como intentando ver su superficie interna. Te puede facilitar mirar hacia las cejas *con los ojos cerrados.* Algunas autoridades del yoga afirman que esta posición para los ojos facilita el desprenderse del mundo externo y todo lo demás. Sólo se debe aceptar esto como correcto una vez que se está bien entrenado en el ejercicio. Luego carece de importancia una vez que se puede dirigir los ojos, ya que la atención *está retirada del acto de ver* y se está por encima de su alcance.

La meta es permanecer en este estado los diez

minutos. Probablemente se necesitará algún tiempo para ejecutar este ejercicio por completo, igual que el siguiente, que es una variación del ejercicio número 8.

EJERCICIO NÚM. 8-A

Pranayama Violeta

Técnicamente, existe una pequeña diferencia entre este ejercicio y su predecesor, simplemente es una repetición, pero con los ojos y oídos abiertos. El tiempo es el mismo, diez minutos. Hay algo más que añadir, por este motivo seguimos con algunas explicaciones y avisos. Estas son necesarias porque, retirando los sentidos de su campo natural de actividad, en la conciencia, en otro estado que el dormir, que es normalmente protegido por ciertas combinaciones naturales, retirado del mundo físico en conciencia, igual que en el estado de alerta, teniendo diferentes resultados de atención y fenómenos.

Algunas personas que practican estos ejercicios (números 8 y 8-A) los describen como un método de usar «vista invertida», dirigida hacia dentro. La experiencia no contradice esta descripción, pero lo importante es el éxito en su ejecución y nada más.

Cuando la concentración es lo suficientemente profunda y fuerte, no se ve nada y tampoco se oye ningún sonido, incluso con los ojos y los oídos abiertos. En este nivel, quiero dar una advertencia. No se debe poner atención a posibles impresiones

sonoras o visuales que puedan emerger y alcanzar la conciencia, incluso estando cerrado a sonidos y visualizaciones terrestres.

Silbidos, susurros, voces extrañas, luces y aureolas luminosas pueden ser captadas. *Se deben tratar de la misma forma* que se trataron los pensamientos intrusos y otros obstáculos en la concentración. Simplemente se ignoran. No tienen ningún significado y no son una *forma de revelación*. Y no traen consigo más que disturbios durante los ejercicios, y frenando de esta forma el progreso. Esto se tiene que entender perfectamente. Si no se puede perder un estudiante en las olas traicioneras de esta variación del viejo enemigo-Maya o ilusión actuando por medio de la vasana curiosidad.

Estas cosas son irreales y sin sentido. Son una creación de la subconsciencia parcial de la mente y también en parte reflexiones del mundo astromental. Poniéndose en contacto cuando los sentidos están apagados. No se debe creer en algún carácter «sobrenatural» de estos fenómenos, una persona razonable no reconoce tal término. La palabra en sí no tiene ningún valor a una persona inteligente.

Esta es la opinión de los hijos avanzados representantes de la humanidad. Fácilmente podemos encontrar las reacciones de algunos de ellos en biografías de distintos santos, que sin duda abrieron por sus medios —aunque sólo temporalmente— las puertas de otros mundos y en consecuencia sufrieron los resultados.

San Antonio el Grande fue durante toda su vida una meta para los ataques de fuerzas inímicas, in-

visibles a los que le rodeaban; dijo a sus discípulos que todos los fenómenos, aparentemente «reales», que ocurrieron alrededor y dentro de su barraca en el desierto egipcio, aunque terribles y agresivas, eran tan irreales como espejismos. El conocimiento de esto le dio el poder necesario para resistir todos los horrores y tentaciones. Otro santo del siglo XVIII, Seraphin de Sarov (Rusia), también dijo:

> «Sabed que todas estas apariciones que algunas veces toman la forma de visiones angélicas, o viciosos diablos, son como el humo que no puede producir por sí mismo ningún daño real. Estos demonios son impotentes y no pueden coger un solo cabello de tu cabeza. Estos seres pueden actuar únicamente por medio de miedo, que un hombre permite surgir en sí mismo. ¡Sus mentiras son peligros! Pero rezando con devoción se dispersan tales fantasmas. Ocasionalmente, monjes que están rezando ven una luz que les rodea. Esto *también es una tentación* del mal, que por medio de fenómenos intenta que surja el orgullo y un sentido de superioridad en la persona descuidada. Un hombre sabio no pone su atención en tales cosas, estando seguramente unidos a su espiritualidad.»

Cuando yo estudiaba mis primeras lecciones de yoga, leí unas palabras de Vivekananda al efecto que, después del éxito en pranayamas y meditaciones, el estudiante puede ver una luz intensa y que

le rodea. «Sabed que es una señal de un progreso rápido», dijo Vivekananda.

Como se puede apreciar, existe una gran divergencia de opiniones de los mencionados representantes del Oeste y ciertas ramas de misticismo oriental.

No tengo duda de que San Seraphin era mucho más sabio en su actitud que su co-religionario del Oriente.

Los santos cristianos, en general, están de acuerdo con Seraphin en que alertan al neófito contra toda aparición, luces anormales y visiones, etc.

En el pasado muchas veces he encontrado fenómenos cuando trabajaba con ciertos grupos ocultistas. Las aureolas doradas de ciertos lectores ardicentes de fe o personas profundamente emergidas en meditación era observado con gran frecuencia; pero siempre anulábamos cualquier sugestión de que era algo excepcionalmente importante, demostrando un alto grado de desarrollo. Y el tiempo demostró esta actitud ser la más correcta, porque el fenómeno desaparecía *cuando progreso verdadero era alcanzado.*

También es de gran interés que contra todas estas visiones de origen dudoso hay dos armas infalibles: el nombre de Cristo y la señal de la cruz. Las personas más simples las pueden utilizar. Por supuesto, altos grados de estudios ocultos ofrecen algunas fuertes medidas artificiales contra fenómenos no deseados. Pero incluso grandes autoridades de la magia, como eran Eliphas Levy, Dr. Papus y Sedir *, siempre recomendaban el simple Padrenuestro cristiano y la señal de la cruz como última

medida de defensa contra peligros incontrolados.

La sugestividad de todas estas apariciones y ataques ocultos pueden ser juzgados por algunos hechos escogidos de la vida de un santo, que murió aproximadamente a finales del siglo XIX. Me estoy refiriendo a San Jean de Vianney, que tenía una parroquia en un pequeño pueblo en Francia Central.

Este excéptico sacerdote de Ars (también conocido como «Saint Cruré d'Ars») llevaba una vida excepcionalmente simple y piadosa. Por muchos años su dieta consistía únicamente de una a dos patatas crudas y un trozo de pan integral. Incluso así, él decía que era aún demasiado bueno para su miserable cuerpo. Y aunque estaba casi inválido, fabricaba confesionarios para su pobre iglesia con sus manos.

Dentro de esta frágil armadura habitaba una voluntad de acero. Incluso las muchas terribles «visitas» del enemigo, como él llamaba a las fuerzas del mal que le atacaron durante la mitad de su larga vida, no pudieron subyugarle, y victoriosamente resistió hasta el final.

Su cuerpo reposa con la cara y las manos descubiertas, en un ataúd de cristal, en el lado derecho del altar en la iglesia de Ars. Muchos peregrinos frecuentan el último reposo de San Jean de Vianney. Cuando yo visité personalmente esta iglesia, me encontré admirando la fisonomía rocosa,

---

* Consultar: *Magick* de Aleister Crawley. (N. del T.)

con la barbilla bien marcada, enseñando su excepcional poder de voluntad y de carácter.

La actividad primordial de este santo era confesar, durante el cual conseguía reformar al pecador más incorregible en un par de horas. Estas victorias eran ganadas con mucho esfuerzo, porque normalmente la noche anterior a la visita de uno de estos espíritus perdidos, la modesta casa de madera era testigo de furiosos ataques contra este santo. En las noches que se manifestaban estos ataques, hacía marchar al sacristán, diciéndole que sería peligroso estar con él en aquellas noches que sucedían las «apariciones», ya que podían ser intolerables para el espectador.

Desde aproximadamente media noche hasta el primer canto del gallo, toda la casa temblaba como si se tratara de un terremoto, y sonidos escalofriantes eran percibidos del interior. Algunas veces prendían fuego las habitaciones de la pequeña casa, que desde esos tiempos es un pequeño templo a su memoria, que incluso hoy en día se puede apreciar las cortinas chamusqueadas en su habitación de estilo francés antiguo, y los agujeros en el suelo causados por las fuerzas malignas que le acosaban. Los vecinos estaban horrorizados por el desorden infernal, y el Mayor sugirió poner una patrulla protectora alrededor y dentro de la casa embrujada; pero el santo humildemente rechazó la propuesta, señalando que los rifles y sables eran inútiles contra este tipo de disturbios. En una ocasión, cuando una patrulla fue mandada dentro de la casa, por causa de estos disturbios, encontraron a este sacerdote en su habitación en la primera

planta, arrodillado, mientras en toda la casa reinaba un holocausto causado por las fuerzas invisibles.

El maestro espiritual contemporáneo —el gran Rishi Ramana de la India— toma una posición definitiva contra toda manifestación superfísica (no sobrenatural). El simplemente afirma que *todas las manifestaciones tienen su origen en la mente.* Sin la participación de la mente ningún fenómeno es posible, aunque las personas afectadas no suelen ser conscientes de la causa de sus problemas

«Concentración sobre la actitud espiritual personal es el mejor remedio contra estos problemas», dice el sabio Ramana, añadiendo que: «Todas estas visiones son irreales y no existen más que todas las otras cosas temporales de este mundo».

Los muy conocidos «círculos mágicos» que los ocultistas emplean para defenderse contra los poderes superfísicos que invocan y desencadenan durante sus operaciones con «espíritus», etc., son únicamente los puntos visibles de *concentración protectora,* basados en símbolos especiales y exorcismos bien conocidos por los practicantes. Los círculos son normalmente triples y pintados en el suelo con materiales especiales, como polvo de carbón, etc., y una vez en ellos, los ocultistas están seguros. Pero aquí la fe es el factor primordial, que actúa como aislador del «shock» mortal del temor.

También hay otros aspectos de los rituales y de los instrumentos de la magia ceremonial que tienen muy poco que ver con el presente tema.

Estos ejemplos pueden dar alguna idea al estu-

diante de lo que se puede esperar en el aspecto de fenómenos durante la ejecución de estos ejercicios finales, causados por el desarrollo de nuevas habilidades y sentidos. Una actitud iluminada por la razón, sin temor o superstición, es la mejor garantía contra el error o falta de comprensión que conducen a resultados deplorables.

Ahora podemos volver al exorcismo de siglos de antigüedad en el Capítulo IX. La concepción del «Dios Resucitado» ya ha sido explicada, pero el término «enemigos» o «adversarios de Dios» también tiene un significado profundo. El cuadro del universo manifestado no se puede pintar sólo en un color, ya que el resultado sería nada, según nuestra comprensión. Así los colores «oscuros» son usados para transmitir la idea de «enemigos» o la antítesis de los colores claros, representando el bien. Este exorcismo puede ser útil a los estudiantes que encuentran dificultades en separarse de influencias astro-mentales no deseadas, que algunas veces aparecen durante los ejercicios finales. No existe absolutamente ningún peligro en su uso, porque el carácter no-personal de la estructura externa del exorcismo no involucra el «ego» del practicante.

* * *

Ya habéis terminado la mayor parte de este curso, y deseo que el resultado sea satisfactorio; no únicamente leyendo el libro, sino siguiendo las instrucciones adecuadamente. Si éste es el caso, habéis adquirido algunas habilidades que se pueden aplicar a la vida «externa», en la llamada «batalla

para la existencia», y seguramente estaréis más bien equipados para la tarea que la mayoría. Si éste es el caso, es mejor parar aquí, ya que el resto del libro tendrá poco interés para el lector. El avance de aquí en adelante está muy conectado con trabajo místico muy profundo, para el cual no todos están predestinados. Lo que sigue es para los que lo están. Como podéis recordar, en los primeros capítulos de este volumen había algunas indicaciones sobre estas líneas, aunque no afectaban a los ejercicios entonces.

La meta suprema del estudio de concentración está por encima de su aplicación en la vida diaria y de su aplicación en materias mundanas. Si estáis de acuerdo, las preguntas sobre *tu ser verdadero*, sus poderes, destino y meta serán respondidas por las nuevas facultades desarrolladas. Otro ejercicio con referencia a un alcance más alto de desarrollo sigue.

EJERCICIO NÚM. 9

Pranayama Cristal-Puro

Intentemos una nueva experiencia, que será accesible si los anteriores ejercicios han sido ejecutados con éxito. En este ejercicio no se utilizan los puntos o discos, etc. Es algo completamente diferente.

Sri Sankaracharya, en su *Viveka-Chudamani* (La Joya de la Sabiduría), por el uso de un experimento feliz, compara las cosas que no se pueden ex-

presar exactamente en un lenguaje humano, tan limitado por la facultad de operación de la mente. El parece haber llegado lo más cerca posible en el límite del lenguaje, que se puede utilizar, para expresar en una idea tan abstracta como es el concepto del verdadero Ser o Espíritu.

El nos dice que debemos experimentar el verdadero Yo en nosotros, igual que el infinito, el todo espacio, que contiene todos los posibles universos que son únicamente un juego de los sentidos del hombre sabio. Pero incluso los párrafos más profundos de la verdad central o absoluta son vacíos si no los experimentamos en nosotros y saboreamos el «agua de la vida», que es el logro de la conciencia pura, sin límite o forma e inmortal.

Así que aquí ofrezco un ejercicio final basado en las palabras de Sankara, el cual desconocemos por completo esta esfera de estudio en particular. En él podemos encontrarlo todo, si somos lo suficiente afortunados de estar tan avanzados.

El comienzo de este ejercicio es el mismo que el ejercicio número 8. Con los sentidos de vista y oído retirados del mundo externo, emergido en un estado en que nada es oído o visto. Muchos yogis indios serían felices si pudieran ejecutar este ejercicio como es requerido. Seamos honestos entre nosotros, porque en el principio suponemos que los sentidos —principalmente la vista y oído— serán los poderosos obstáculos. En consecuencia, podemos intentar el ejercicio número 9, con el apoyo de los sentidos afectados físicamente excluidos.

Si se alcanza la meta, incluso por medio del apoyo auxiliar, no existe la más mínima duda de que

pronto se podrá ejecutar el ejercicio con todos los sentidos «abiertos». El origen del poder y gozo, que invariablemente llega con la perfecta ejecución de este ejercicio, es demasiado grandioso y luminoso para que se pueda olvidar o cambiarlo por una forma más baja.

Mientras se está sentado en la simple posición de asana «europerizada», se excluye todo pensamiento de la mente por la duración de un minuto. Inmediatamente se imagina el infinito, transparente y vacío fondo de los ejercicios números 7 y 7-A, pero con una diferencia, esta vez el vacío *no está únicamente delante de la vista* mental, *sino completamente envolviéndote.*

Delante y detrás, a la derecha y a la izquierda, por encima y por debajo de ti, sólo existe el infinito «fondo», en el cual *no hay nada que ver.* No es posible dar una explicación más adecuada que *ésta.*

Y ahora, extiende tu «Yo», tu conciencia, o la extraña «vista» que puede ver en todas las direcciones simultáneamente. Llámalo como quieras, pero extiende *esto* que eres «tú» en todas las dimensiones y direcciones, empezando desde el «*centro entre las dos cejas*». Este es un método particularmente adecuado para empezar la «extensión», otros prefieren empezar la extensión desde el centro del cráneo. Se puede escoger el centro que se prefiera. Gradualmente, como una ráfaga luminosa imaginaria *explota* en el espacio. Primero, extiéndete de tu cuerpo, habitación, casa, ciudad, país y planeta. No se debe parar ni un momento, de lo contrario se caerá de vuelta en el «centro», en la jaula de car-

ne. Entonces el ejercicio se debe empezar de nuevo, mientras tu confianza, tu «fe» puede estar en duda por la experiencia negativa. ¡Así que cuidado!

Ahora, suponiendo que no ha habido relapso o que se ha superado. Procede más y más lejos, pasando galaxias y nuevos universos, siempre como desde el centro de una esfera en *todas* las direcciones hasta alcanzar el «Todo». Si los ojos permanecieron abiertos —como es el caso en la siguiente versión de este ejercicio— se podrá recordar que no se observó nada físico o de otros mundos. Todo simplemente desapareció, como nos dice el maestro oriental de Advaita, y también afirmó San Juan, en sus «Revelaciones», que no hay visiones.

Ir lo más lejos que se pueda. Nadie puede limitar los presentes o futuros viajes. La experiencia se tiene que vivir. No se debe parar la atención en los «contornos» por los que se «pasa», si es el caso de que se observa algo, aunque esto no debe ocurrir, y ninguna palabra o pensamiento se debe permitir que se formen en la mente. Unicamente la expansión en aumento.

¿Hasta dónde se llegará? La experiencia demuestra que la expansión fue sin duda iniciada por la dirección de la mente en el principio del «viaje», es empujada hacia un «punto» (infortunadamente, no existe una similar o expresión más concreta y exacta en el lenguaje humano), en el cual el movimiento cesa. El hombre está entonces sumergido en la luz de la pura conciencia, y toda la memoria de la tierra y todo lo externo no existe. *Entonces se sabe.* Para los amantes de las expresiones orien-

tales, a este estado se le pone la etiqueta de Superconciencia-Samadhi, independiente de toda condición o capa material, que aún existe en alguna parte «debajo», en un estado de sueños pasajeros.

Este es el camino al aspecto elevado de Samadhi, llamado «superconciencia temporal y sin forma» o *Kevala Nirvikalpa Samadhi.* La palabra «temporal» puede parecer un enigma, pero es la correcta. Ningún ser humano que no ha alcanzado la perfección, o la liberación de todo vínculo material, no es capaz de vivir en el estado de «superconciencia perpetua y sin forma» (Sahaja Nirvikalpa Samadhi), como un maestro.

Cuando sean ejecutadas todas las técnicas aconsejadas en este capítulo, se experimentará la verdad de esta afirmación, y no necesitará evidencia de cualquier otra fuente. No existe mejor convicción que la personal.

EJERCICIO NÚM. 9-A

Pranayama Cristal-Puro

Este ejercicio es otra versión del ejercicio número 9, diferenciándose del original únicamente por la forma de empezar. En lugar de tener los ojos cerrados y los oídos entaponados con tapones de goma o cera, se empieza el ejercicio con los sentidos sin obstruir. En esta forma más difícil, alguna ayuda se puede obtener si antes de iniciar el esfuerzo de expansión se imagina la conciencia en algún lugar dentro del cráneo, pero preferiblemen-

te no en el punto entre las cejas, punto amado por tantos yogis. En este caso no sería conveniente. Esto es porque este tipo de concentración involucra el sentido de vista, y el resultado sería distracción. Puede ser de interés aquí mencionar al gran Rishi Ramana, cuando disuadiendo discípulos de este tipo de localización de la conciencia, él dijo:

> «Meditación con los ojos fijados en el espacio entre las cejas, puede resultar en temor. La forma correcta es fijar la mente en el Yo únicamente. Esto es sin temor.»

Cuando estos ejercicios finales sean habituales, se deben practicar en todas partes, incluso en períodos cortos, si no se consiguen resultados en largas duraciones. No es aconsejable practicar estos ejercicios por la calle o en el tráfico mientras se está conduciendo un automóvil, etc., hasta que la gran habilidad es alcanzada, que permite controlar las actividades del cuerpo al mismo tiempo que se practican los ejercicios internos.

Más tarde, esta habilidad también será adquirida, y el inmóvil «Yo» en el éxtasis de la realización estará inafectado por las funciones corporales o el movimiento.

El siguiente capítulo será dedicado a la preparación para la vida en el verdadero reino espiritual, que también se puede definir como meditación ininterrumpida *. Las selecciones dadas en el libro *En Días de Gran Paz* pueden ayudar a los principiantes e incluso a los discípulos avanzados del arte de meditación. En él se puede encontrar mate-

rial que eleve la conciencia diaria por encima de su nivel normal, próximo al éxtasis de Samadhi.

Los versos llenos de sabiduría de Sri Sankaracharya pueden despertar a un hombre de su «sueño» material, y magnetizar su mente, haciéndole más propenso a los «viajes» espirituales.

Leyendo y meditando sobre estas cumbres de concepciones espirituales tan cerca a la verdad más elevada, es la mejor preparación posible para la materia del Capítulo XXI.

En vez de los versículos de Sankara, el «Sermón de la montaña» de Cristo se puede utilizar con el mismo éxito por los que lo prefieran.

---

* El Ser elemental no piensa lo que siente; el Ser humano siente lo que piensa; EL SER ELEVADO PIENSA PERO NO SIENTE («Yo superior»). (N. del T.)

CAPITULO XXI

En el umbral de la meditación

El trabajo técnico queda en el pasado, y después de completar las cinco series de ejercicios, estáis en una posición de cosechar el fruto, resultado del arduo trabajo.

Ahora conocéis muchas cosas que antes os parecían como las cumbres de los Himalayas a un alpinista sin práctica. Podéis concentrar la atención en cualquier cosa y en cualquier condición, sin disturbio, como era el caso (antes de empezar estos ejercicios), por los pensamientos o emociones incontroladas de la mente. No *estáis interesados* en cualquier cosa en el exterior del círculo mágico de la atención y la visualización creada por la voluntad y no por algo externo.

Sería un gran error imaginar que la búsqueda espiritual y el logro último indican una mente apagada. ¡Todo lo contrario! El hombre sabio posee una inteligencia incomparable con la de una persona normal; pero sólo la utiliza cuando es necesario, y no como una persona ordinaria, que piensa sin cesar durante toda su vida, y a pesar de posible fama y fortuna, equivale a nada en el día de su muerte. Para el hombre espiritualmente avanzado, pensar es como las funciones triviales del hombre corriente que come y anda, etc. Ningún hombre ra-

zonable ocuparía todo el tiempo de su vida con estas funciones, olvidándose de todo lo demás.

Un hombre disciplinado puede excluir todo pensamiento, idea, palabras e imágenes de la pantalla de su mente, y puede escoger o abandonar emociones. Pero a pesar de estas habilidades, son únicamente el principio de la meta buscada y verdadero final.

Son únicamente los instrumentos perfeccionados (habilidades). Pero la última pregunta emerge en la mente, que ahora se ha refinado, fortificado y es un buen sirviente en vez de un maestro cruel.

Si esta pregunta no emerge en el estudiante, es un signo de que algo ha fallado, de algún detalle inacabado, de una pequeña imperfección aún existente. Entonces uno debe volver y renovar la búsqueda de la perla perdida.

Pero suponiendo que todo está en orden, ¿cuál es la pregunta, esta última pregunta, que por encima de ella ninguna otra es posible? Una vez contestada adquirimos la más elevada paz perennal, llamada por Cristo «el Reino del Cielo», el «agua de la vida eterna»; por Buda, Paranirvana; y por el maestro moderno —Ramana Maharshi— realización del Yo en el hombre.

A esta conciencia que ha madurado se le plantea la pregunta: *¿A QUIEN le ha sucedido todo este trabajo de concentración?* ¿Tu personalidad mortal, tu ego, compuesto de sentimientos, pensamientos y atributos físicos? ¡Seguramente ya sabéis que éste no ha sido el caso! Porque en las avanzadas series (4 y 5) de los ejercicios ya se habían superado estos elementos, que son irreales, por su ca-

rácter temporal. Cuando se estaba completamente libre en los ejercicios números 9 y 9-A, no se recordaba incluso la triple individualidad personal, y esto sólo era el preludio del éxtasis, que «sobrepasa todo conocimiento humano». Así que aquel misterioso «Yo» al cual estaban referidos todos los atributos, aún se tenía que encontrar. Esto sólo se puede lograr con la verdadera meditación.

Si habéis leído con atención, despacio y con un deseo penetrante de comprender la lógica de las ideas desde el principio de este capítulo hasta este punto, entonces ya se ha practicado un tipo de meditación mental.

Como único medio de encontrar la respuesta a la gran pregunta, tenemos la meditación que es un *arte* que requiere mucha preparación especial en proporción y que el proceso puede ser más o menos efectivo y cerca de la absoluta respuesta, que nos conduce a la eternidad.

En consecuencia se debe abandonar —por experiencia personal— la creencia peligrosa y ridícula que «todos podemos meditar». Ya conocéis la ardua tarea necesaria para el control clásico, y dominación de la mente, y cuántas experiencias lógicas y científicas se deben superar para alcanzar la meta. No se creerá que alguien que no ha estudiado el conocimiento básico de la concentración, que es el «*sine qua non*» de la verdadera meditación, puede alcanzar la cumbre. De la misma forma que, sin estudiar el árabe, no se puede leer literatura arábiga.

Habéis llegado al umbral de la verdadera meditación, la primera condición es la quietud de la

mente. Es el punto de partida hacia niveles más altos.

En muchos círculos pseudo-ocultos, las llamadas «meditaciones» de temas como: la virtud, visualización de imágenes sagradas, el juego de palabras y pensamientos, etc., son únicamente una actividad mediocre de una mente no conquistada, que normalmente no conduce a ninguna parte. La mente no puede ser otra que la que siempre es. La técnica de escribir y hablar con la mente como base —es el método comúnmente aplicado por personas que no están entrenadas en alta concentración— es como intentar pescar en aguas poco claras, cuando no se puede ni sospechar qué peces se pescarán. Si el anzuelo es lo suficiente grande y la carnada es la adecuada, se sabe que se pescará un pez de grandes tamaños, pero si todos son pequeños no se puede esperar pescar un tiburón, etc.

Cuando la mente está educada, y el «radar» de la recién nacida conciencia permite *ver* por debajo de la superficie del agua, entonces todo asume una distinta forma.

Es igual que los pescadores que utilizan el radar en el mar Nórdico, que no lanzando las redes al azar, consiguen pescar mucho. Desde el punto de vista de una persona no entrenada en concentración, la verdadera meditación para él es la superconciencia; pero para los que han alcanzado la meta de este tratado es sólo el estado *normal* de conciencia.

«Sólo Samadhi puede revelar la verdad», dijo el sabio Maharshi. La verdadera meditación es justamente el estado de Samadhi. No importando si se

está sentado al lado de la chimenea de un piso de Londres o cualquier otra ciudad, o bajo los rayos del sol en la India; vestido con ropa de occidente para protegerse del clima europeo o americano, o con una simple túnica para poder resistir el calor tropical, y viceversa.

Sin saber una sola palabra de sánscrito, podéis estar más avanzados que un hermano oriental que ha pasado toda su vida estudiando los textos «sagrados», mientras que se olvida de mantener sagrado lo más importante —su propia vida.

Un ocultista entendido, y admirador de las 22 claves «sagradas» del antiguo Tarot (que los hermetistas han adaptado a la sabiduría perdida del antiguo Egipto), no se puede comparar con un verdadero santo o un yogi avanzado *, que busca su ser interno, y sin exhibición, aunque muchos «camaradas» orientales también lo practican.

El curso completo de concentración permite la independencia y la iluminación en todo. ¿Por qué? Porque ahora sabemos que sólo existe *una* sabiduría, que se revela a la mente madura y bien dirigida, y no tenemos el temor de que nuestras conclusiones sean erróneas.

Es el contrario de lo que otros está haciendo, que en el principio te ordenan reconocer ciertos dogmas definidos, o que se crea en hombres que han fundado numerosas sectas. «Si Dios existiese, le

---

* El Tarot está compuesto de 56 arcanos menores y 22 arcanos mayores, en conjunto por un total de 78. Siendo que los 22 arcanos mayores en tiraje indican los grandes acontecimientos y los mismos empleados para la meditación son claves que hablarán al sujeto. (N. del T.)

podríamos ver», dijo el yogi Vivekananda, aunque estas palabras no pueden ser interpretadas literalmente, porque lo alto no se puede ver aparte de uno mismo. No es posible hacerse consciente de Dios, El es la Conciencia Absoluta.

¿Podéis *estar quietos* ahora? Sí, por supuesto, si habéis ejecutado la tercera parte de este volumen. Entonces, sentados, practicar algunas formas de pranayama de los ejercicios anteriores, e inicialmente usando el ejercicio número 9-A, penetrar la quietud. Algunos lo realizarán inmediatamente, otros después de un poco más de trabajo. ¡No importa! Sólo se puede hacer lo mejor que uno pueda.

¡Ahora realizar que esta quietud, este punto interno de balance sea todo! Es la fuente de todo verdadero conocimiento, si aún se necesita conocimiento. Es el principio de Samadhi, que produce la inmortalidad. Esto no tiene relación con formas bajas de éxtasis pertenecientes al reino astro-mental, que son visiones confusas y relativas (lo que realmente es el mundo físico externo), simplemente transferidas a un nivel más alto. El Samadhi del que aquí hablamos es la conciencia espiritual vacía de toda visión que es la paz y éxtasis más elevada. La legítima herencia de todo ser humano. Vosotros podéis alcanzarlo antes que los millones de seres menos evolucionados; pero ellos también lo conseguirán eventualmente.

Es un caso de «ver a Dios», porque él es este éxtasis de la quietud final, la perfección, independiente de todo y por encima del tiempo y del espacio. «Perfección que no necesita cambios» (ver *Días de Gran Paz*, el capítulo titulado «En el océano»).

Pensar profundamente en todo esto para que os guíe de una forma segura hacia la verdadera meditación. No se debe permitir la precipitación en esta empresa. La impaciencia por ansiedad son testigos vivos de la naturaleza emocional inconquistada, que cierra las puertas para los irrazonables que piensan que pueden «colarse», y que se olvidan que en una búsqueda espiritual, las leyes son condiciones de éxito y las condiciones completadas son las únicas leyes gobernantes en el éxito.

Ya conocéis estas leyes, porque las habéis pasado por la aplicación práctica después del estudio de todas las explicaciones y ejecutando los ejercicios.

Después de las series finales de ejercicios, especialmente números 8, 8-A, 9 y 9-A, es altamente improbable que el estudiante pregunte sobre las causas de dificultades en el «umbral». Pero si éste no fuese el caso, nadie más le podría ayudar que una persona que ha viajado con éxito el largo sendero y por todos los aspectos de los ejercicios de concentración. Y estos hombres son muy escasos. Todo consejo puramente teórico es nulo. De todas formas, hay otra manera de responder estas preguntas. Simplemente, analiza los logros, es el mejor medio. Repite todos los ejercicios una vez más, *buscando los puntos débiles* e imperfecciones en la ejecución. Todo consejo de una persona experimentada sugerirá este «examen».

La importancia secundaria que se debe conocer es que el resultado del ejercicio perfeccionado, igual que *la habilidad* de ejecutarla sin falta alguna, no es perennal. Si son olvidadas, las *dos* desaparece-

rán, si no habéis establecido en vosotros mismos el Nirvikalpa Samadhi, desenvuelta por medio de la meditación silenciosa, del cual oiremos más en el último capítulo. Si éste es el caso, no te olvides de repetir de vez en cuando los que en tu opinión y experiencia son los ejercicios más difíciles.

Hay un *medio infalible* de asegurarse permanencia en la conquista. Es la práctica de los ejercicios en *toda posible situación.* Habiendo experimentado esto, el autor cree que éste es el último toque, que permite progresar más. No existe gran diferencia entre la adquisición de fuerza interna y de la salud física. Las dos se pueden gastar si no son practicadas sistemáticamente, *hasta que la cima ha sido alcanzada.* Porque entonces no se necesitan los ejercicios y el interés por ellos cesa. Todo se emerge en el estado perenne en el hombre.

Como ya se ha avisado, ninguna actividad artificial «mental», llamada «meditación» por las escuelas pseudoiniciatorias, nos pueden ser de ayuda. En los capítulos anteriores de este libro estábamos interesados con la escuela de pensamiento controlado; pero ahora, cuando estamos en el umbral de la verdadera meditación, debemos conocer más de esta escuela.

Para seguir, presentaré una colección completa de datos para meditar, aparte de los versos ya recomendados de Sankaracharya. Este tipo de meditación es practicado en ciertos círculos de búsqueda espiritual, que saben lo que buscan y el porqué. Está compuesto de diecisiete frases o versos cortos e individuales, todos independientes, aunque

como una unidad armónica contiene una secuencia definida y con sentido.

Todas estas frases tienen que ser *experimentadas* personalmente, y no simplemente repetidas por la mente, porque el método resultaría estéril. Si no está completamente de acuerdo con los versos, no se deben utilizar, y otros escogidos. Pero son tan lógicos y su sentido tan claro a los que no están completamente vacíos de auto-análisis, que no será difícil estudiarlos y comprenderlos.

Todas son afirmaciones de significados personales profundos, que deben ser absorbidas en la mente, por medio de la función intermediaria, en la luz de la conciencia.

Existen dos métodos para la aplicación de esta meditación: uno de los métodos está dirigido a *personas más avanzadas*, que lo han practicado por mucho tiempo. Se lee el primer verso muy despacio (o se escucha al que lo lea, si la meditación es en grupo), piensa profundamente en su significado y acepta su verdad como válida personalmente. Concentra la atención en este verso de uno a tres minutos, antes de seguir con la siguiente frase o verso.

Los aspirantes menos avanzados deben leer como es aconsejado, pero se medita sobre el primer verso únicamente por toda la sesión. Puede resultar suficiente para todo el día. El día siguiente se repite lo mismo, pero con el segundo verso. El ciclo completo durará diecisiete días para su conclusión. Pero el objetivo real de la meditación es más elevado. Si es comprendido y ejecutado perfectamente *(experimentando* y no sólo *pensando)*

os llevará directamente a la superconciencia, entregando la experiencia más sublime posible al hombre que lo utiliza correctamente.

Cuanto mayor sea la habilidad para la concentración ininterrumpida, mayores serán los resultados alcanzados. Por supuesto, esto no es para las mentes que no están entrenadas, y *no debe ser intentado antes de que se termine este curso de concentración.*

Aunque a mucha gente les guste este tipo de meditación, porque les eleva la conciencia, debo repetir que la meta de estos diecisiete versos es mucho más elevada.

El último verso (17), si es realizado por completo, eleva el ser a un estado de Samadhi. Considerar: si sois realmente la «todo penetrante vida eterna», etc., no se puede estar en el mismo tiempo en la conciencia terrestre. Se está por encima.

I. Meditación avanzada

1. Yo no soy lo que este mundo «me» llama, mi nombre, cuerpo, sentimientos y pensamientos, porque en un tiempo relativamente corto todo esto dejará de existir.
   (Ahora sigue una pausa de uno a tres minutos, durante la cual la meditación debe ser practicada, o el primer verso contemplado para el resto de la sesión, y así consecutivamente con cada verso.)
2. Pero yo soy siempre (eterno).
3. Yo soy el que controla todas estas capas. Estoy por encima de ellas.

4. Mi verdadero Yo empieza allí donde la actividad de mi mente-cerebro termina.
5. *¿Quién soy yo?*
6. Ahora estoy creando la quietud en mi mente. Ya no tengo el deseo de pensar.
7. Ahora, el cielo de mi conciencia es puro, no tengo pensamientos que causen disturbios.
8. Ahora soy libre. Estoy por encima de todo.
9. Estoy por encima de mi cuerpo y todo el planeta.
10. Ya no existen para mí, porque sólo eran un producto de mi mente.
11. Ahora estoy despierto del sueño.
12. No existe nada que me rodea, sólo el espacio infinito.
13. Yo soy como el espacio —sin fin.
14. Ahora no existe nada que me pueda afectar.
15. Estoy libre de toda forma y nombre.
16. He olvidado el sueño de la tierra.
17. Yo soy la *Toda penetrante vida infinita.*
    Yo soy - Yo Soy Todo.

* * *

Como se puede observar, no es materia fácil de «digerir» en la mente. Implica la introducción de un estado particular de conciencia.

Una persona que medite con esta técnica, emerge más y más profundo con cada verso, y hacerse más y más etérico, hasta que se consigue la identificación con el Todo. Algunos lectores familiares con las concepciones «superconciencia» o «conciencia cósmica», tan popular estos días, pueden decir que ésta es la meta visible de esta meditación.

Esta idea no está equivocada, aunque preferimos cumplir algo esencial, y no hablar o mencionar cosas que aún no se ha experimentado. Las palabras dictadas por la mente, sus parientes, deben ser rechazadas cuando se alcanzan los estados más elevados.

¿No sería mejor hacerlo ahora, consiguiendo que la meta esté más cerca de la meta final desde el principio?

El éxito siempre depende de lo mismo, es decir, la habilidad de frenar la mente y, por el hecho, nacer en un nuevo aspecto de vida-conciencia. Este proceso final es la conclusión de este libro.

Otro ciclo que eleva la meditación a un alto grado puede ser utilizado en el umbral del Silencio con grandes ventajas.

Por este motivo he seleccionado y adaptado doce versos consecutivos de la «canción del cisne» de Ramacharaka. Las mentes espirituales encontrarán en los versos una fuente sin rival de belleza trascendental.

a) Como es recomendado en estos ejercicios de meditación, siéntate cómodo en un lugar apropiado. Lee mentalmente muy despacio uno de los versos que daremos a continuación, repitiéndole como un mantra, hasta que el contenido es claro y queda firmemente memorizado.

b) Una vez esto es conseguido, para de leer y de repetir el verso, e intenta extraer su contenido interno como una *idea mundial. Conocerlo y comprenderlo*, pero ninguna palabra debe nublar la conciencia purificada: ¡no más verbalización!

Después de adquirir un poco de práctica en esta

nueva forma de proceder, se logrará destilar el lenguaje humano del verso escogido, en una idea espiritual sin forma. Es difícil añadir algo más de forma verbal a esta experiencia importante de meditación auténtica.

Compara el proceso anterior con otro, más familiar: Imagina que estás observando una bellísima flor, memorizando la forma, color y perfume. Cierra inmediatamente los ojos y sin pensar en la forma de la flor, inhala la dulce fragancia. Estás consciente de la flor, pero sin apariencia visible. Algo así debe suceder cuando se medite con los siguientes versos.

Establece la duración de la meditación. Por ejemplo, pon un despertador para que avise un cuarto de hora a media hora más tarde. Es lo mejor que se puede hacer, ya que no se debe pensar en el tiempo cuando se medita. Después de haber ejecutado los pasos *a)* y *b)* unos quince minutos cada uno, viene el último paso.

c) Inmediatamente después de terminar el paso *b)*, anula todo pensamiento y permanece en este estado durante cinco a diez minutos. ¿Qué te sucede? La conciencia, exaltada y magnetizada por la fragancia espiritual del tema de meditación, penetra un estado más elevado, el impulso inicial está oculto en el verso. No se piensa en la verdad del verso, sino que se *vive* el verso.

Esto es lo que es requerido. No es necesario intentar inmediatamente meditar sobre los doce versos de este ramo de flores espirituales. El propósito no está en el número de temas, sino en el uso correcto de los mismos, como es aconsejado en *a)*,

b) y *c)*. No se debe precipitarse. Y si es preferido, se puede escoger el verso que más guste, ignorando el orden numérico, aunque la estricta secuencia tiene el valor para el estudiante.

Este tipo de meditación conduce al hombre al Samadhi temporal o bajo; y el alumno entusiasmado, que obedece todos los consejos, tiene todas las oportunidades de alcanzar el estado de éxtasis indescribible —*Kevala Mirvikalpa Samadhi*— que llega cuando el Silencio Total ha sido establecido.

¡Que lo experimentes!

II. Ciclo de Meditación - «Versos de Nirvana»

I.—La Verdad es una - Los hombres la llaman por muchos nombres.

II.—La Verdad es todo lo que existe - todo lo demás es irreal.

III.—Verdad es toda-sustancia; todo-poder; todo ser; fuera de la Verdad no puede haber y no hay sustancia; ningún poder; ningún ser.

IV.—La Verdad es la energía toda creativa; toda sabiduría; todo bien; y fuera de la Verdad no hay energía creativa o inteligencia; ningún bien.

V.—La Verdad es todo-amor; la Verdad es la vida. Fuera de la Verdad no puede haber amor y vida. El amor y la vida proceden de la Verdad, y son aspectos y símbolos del Todo.

VI.—La Verdad es lo que *es*; el espíritu es la Verdad que *es*; la Verdad es Espíritu; Espíritu es la Verdad; Verdad-Espíritu es todo lo que es - todo lo demás es falso.

VII.—La Verdad se debe buscar en todas partes, porque en todas partes está.

VIII.—La Verdad es interna. El que encuentra su Verdad es maestro de su vida.

IX.—Alégrate y sé feliz, porque en ti está la luz del mundo.

X.—En la percepción del *uno* únicamente está la libertad, sabiduría y éxtasis.

XI.—Los sabios siempre buscan lo que una vez conocido todo es conocido.

XII.—Sólo hay una verdad - los hombres la llaman por muchos nombres. Por encima del tiempo y del espacio, y libre de causa, siempre es el *Uno* que es *Todo*.

CUARTA PARTE

CONCLUSION

CAPITULO XXII

Resucitar en una nueva Conciencia

Sin duda existe una diferencia considerable entre el ser que constituía el «tú» antes de las experiencias resultantes de este curso, y el estado presente. Recuerdo que cuando yo empecé a trabajar de forma seria para alcanzar el control de mi mente, que había momentos de verdadera desesperación.

Esto era porque, cuando intentaba concentrarme en un tema u objeto en particular, otros no deseados persistentemente penetraban en mi cerebro, como en una casa con todas las ventanas y puertas abiertas. La humillación que me acogía en la imposibilidad de parar la invasión era irritante. Ninguna condición externa ayudaba, *hasta que la fuerza interna fue forjada* en el fuego de la batalla interna. Incluso cuando estaba en un bosque, lejos de las poblaciones y sus ruidos, no era suficiente para alcanzar el control deseado.

Por aquellos tiempos, intentaba por ver primera en el uso de «Nichara» o Autoexamen. A pesar de mi auténtico esfuerzo para conseguirlo, el impacto externo de mi mente maliciosa, que no quería rendirse, tenía aún demasiada fuerza. Pero gradualmente llegó el cambio, y más tarde, cuando conseguí la Quietud y su significado, la dificultad para

desarrollar buena concentración desapareció. En un par de años todos los obstáculos fueron anulados; pero ya no era el mismo hombre que estaba sentado en las posiciones de asana durante horas, día tras día. Hay muchas razones para suponer que todos los estudiantes que siguieron el mismo sendero tienen que pasar por experiencias similares.

No debemos nunca aceptar que «nosotros» (nuestra conciencia), nuestro «Yo» *como lo conocemos antes de la iluminación interna, es algo inmóvil e incambiable.* Una convicción falsa como la anterior anularía cualquier resultado y esfuerzo del arduo trabajo necesario. Nosotros constantemente cambiamos nuestro mundo interno, hasta que la Tranquilidad es alcanzada. La ausencia de cambio perceptible en el hombre normal es la señal mórbida de estancación, como las aguas de un lago sin una fuente de agua fresca, y que está llena de materia putrefacta. Nuestro deber inmediato es el cambio interno y el progreso. El significado de «progreso», o como algunos lo llaman «evolución», necesita alguna explicación.

Desde el punto de vista espiritual, nada podemos añadir, por el uso de métodos mostrados en este libro. Si algo tiene un principio también tiene que tener un fin. ¿Qué utilidad tendría para nosotros seguir un método inseguro? Definitivamente, ningún esfuerzo que produce logros temporales sería justificable.

Nosotros instintivamente no tendríamos el suficiente entusiasmo, perseverancia y sacrificio para conseguir algo que pronto se perderá.

Esto está en acuerdo con la ley que dirige la vida

humana. La concepción ofrecida por un maestro espiritual, Sri Maharshi, nos entrega una diferente solución. Nuestro Ser consciente, que no es afectado por nuestros factores externos, puede tener velos que cubran su plenitud de Sabiduría y éxtasis inherentes en el Espíritu-Yo. Entonces el mismo *Atman* (que es un término equivalente sánscrito) es limitado, como una bombilla que es cubierta por diferentes capas de velos, más o menos transparentes y coloreados. La bombilla será tenue y no luminosa, mientras los velos la sigan cubriendo.

Pero la luz central perfecta es siempre la misma, aunque en un estado menos manifestado. En los billones de bombillas (almas individuales) —que se manifiestan por la tenua iluminación— hay diferencias en los colores de los velos y de intensidad de corriente con el que brillan. La ilusión, este espejismo del mundo aparentemente real que nos rodea, es llamado «Maya» por los hindúes. De esta forma el progreso o evolución tiene un significado más razonable. No hay nada que añadir, pero mucho que rechazar. Desde los genuinos yogis indios hasta los santos occidentales, todos hacen lo mismo. Ellos rechazan los velos de Maya, permitiendo a la luz primordial que brille con toda intensidad.

Cuando se ha alcanzado este nivel en los estudios, se sabe experimentalmente dónde está la Verdad. Cuanta mayor sabiduría se alcance, menores serán las atracciones, necesidades y limitaciones. «*Y conocerás la Verdad, y la Verdad te liberará*», dijo un gran maestro. La unión con lo visible, aunque parecen infantiles e ilógicas, son los velos más gruesos y devoradores de la luz que envuelve el

Atman-yo. Un hombre que tiene muchas ligaduras, tiene en proporción muchos problemas. Si tiene un coche, su preocupación está conectada con una máquina, su motor, ruedas, etc. Pero si tiene más de uno, su ligadura, y en consecuencia su esclavitud a cosas muertas, aumenta con la cantidad. Esto es aplicable a todo en la vida. El viejo cuento de que un hombre muy feliz no poseía ni una camisa, tiene su significado. El hecho es que la posesión en sí no es lo negativo, sino la actitud que tomemos hacia ellas.

Sankaracharya simplemente dice: «Habiendo producido ligaduras al cuerpo con todos los otros objetos, esclaviza al individuo como un animal que está atado con una cuerda...» (de «Viveka-Chudamani» o «La Joya de la Sabiduría»).

Resucitar en esta nueva conciencia significa principalmente liberación de ataduras, que es imposible para un hombre que no ha probado el éxtasis y la libertad. En este curso habéis alcanzado el estado en el que se puede descartar temporalmente todos los sentimientos y pensamientos, disolviéndoles en los ejercicios números 8 y 8-A, y activamente proyectándose en el infinito por medio de los ejercicios números 9 y 9-A. Ya sabéis algo que está por encima del mundo diario.

Sabéis que este mundo externo será también inevitablemente disuelto. Es posible que por este motivo habéis encontrado vuestro verdadero hogar; si éste es el caso, se puede añadir muy poco.

Los sentimientos o, para ser más precisos, el conocimiento intuitivo alcanzado por la dominación de los instintos (la triple ego-personalidad) es muy

similar al renacer o despertarse de un largo letargo. Con este conocimiento está relacionada la experiencia de *rechazo* de algunos velos, y aunque sean de una naturaleza externa son muy fuertes y producen ligaduras irritantes. Igual que una persona se quita la ropa pesada en un día caluroso en favor de prendas ligeras, el sabio que es consciente de la Verdad de la existencia, rechaza el mundo externo como irreal. La verdadera meditación siempre eleva hacia arriba. Se deja el mundo bajo para vivir en un mundo más elevado y real, en el que sólo hay *existencia* —o vida—. La vida, en este concepto, es conciencia pura, la firme afirmación «Yo Soy». Sólo esto tiene existencia eterna por encima del tiempo y el espacio.

Preguntas que conciernen a estos temas, seguramente ya han surgido antes de leer este capítulo. Ahora se puede observar todo con una luz verdadera. Por supuesto, no tengo la ambición de intentar poner en palabras lo que está por encima de la percepción de pensamiento o sentido. Así cuando afirmo: en el eterno ininterrumpido «Yo Soy» está toda la verdad, no se puede comprender literalmente. Este es el camino a la resurrección.

Pero el proceso interno cuando se sumerge en la idea, inexactamente expresado por las dos palabras «Yo Soy», conduce a la *experiencia individual de la Verdad.* Es difícil decir más sobre el tema, porque los detalles pueden ser mal interpretados y conducir a un camino erróneo.

La nueva conciencia conduce a la fusión de las ideas «aquí y allá» y «presente y pasado». Todo esto existía antes de poder «ver» durante diez minu-

tos ininterrumpidos *la ausencia* del disco blanco contra el fondo negro.

Cuando los colores se desvanecieron durante aquel ejercicio y se observaba la «nada» con todos los sentidos abiertos, entonces ya no se estaba «aquí o allá».

Así que es posible hacer estas cosas, de lo contrario ¿cómo conoceríamos los métodos y las particularidades necesarias?

La cuestión de los valores reales o relativos ahora emerge. Después de lo que se ha dicho sobre el Atman-Yo, ataduras y la nueva conciencia, no queda mucho que decir, sólo el hecho que la *relatividad* es todo lo que concierne las condiciones y variedad de formas externas existentes.

Lo *Real* únicamente no tiene estas ligaduras, porque no se puede separar o dividir en partes. Una convicción profundamente enraizada por lo relativo y lo real, temporal y eterno, nacerá con la superconciencia o Samadhi. Si un hombre era un escritor, hombre de negocios, ingeniero, etc., antes de alcanzar un nuevo estado, de todas formas cambiará externamente, desatendiendo sus deberes o cayendo en la inconsistencia. Si esto sucede, hay algún error en la «adquisición». Si un hombre habla mucho de su «nuevo estado», es posiblemente una simple obsesión o imaginación. Una considerable extensión de habilidad mental, inteligencia y lo que llamamos el «bien» en el hombre, está siempre conectado con la iluminación interna. Pero no el deseo de discutir las calidades del ego personal. No puede ser nunca lo contrario, porque lo opuesto indicaría la falsedad de lo adquirido. Similarmen-

te, los que ahora se proclaman «maestros» en Occidente y «profetas y reyes de yogis» en el Oriente no se deben mencionar por su falta de valor. El mero hecho de tener «discípulos» no significa nada, porque incluso un tonto consigue encontrar otro más grande que él.

La frase antigua romana siempre es válida: Mundus vult decipi (El mundo quiere ser engañado).

El hecho de conseguir el estatus espiritual por la experiencia de la superconciencia en Samadhi, y el siguiente paso, muchas veces llamado «conciencia cósmica» (ver ejercicios 9 y 9-A), no matan al hombre físico que lo ha alcanzado. El maestro Maharshi nos dice, cuando habla sobre esta materia, que la autorrealización, aunque no mata al hombre, destruye todo lo relativo a él.

El gran maestro Cristo dijo lo mismo en otras palabras: «Estar en el mundo, pero no de ello».

Tales son las condiciones para los que alcanzan el fin del sendero en busca de la vida-conciencia eterna o resurrección espiritual.

Cuanto más penetra la verdadera meditación en la vida, más armónica resulta. La paz y tranquilidad interna van gradualmente hacia fuera. «Un hombre es como piensa» es un viejo refrán, pero aún tiene un significado más profundo. El contenido de nuestro mundo interno o —como los ocultistas prefieren expresar— las vibraciones de nuestra conciencia tienen una poderosa influencia sobre lo que nos rodea, en proporción a la fuerza de las radiaciones espirituales. Pero si sólo son las emisiones bajas de origen astro-mental, entonces pueden ser mórbidas si la persona es impura.

Sabemos, incluso sin ninguna referencia del ocultismo, que la presencia de algunas personas puede crear una impresión desagradable, mientras que la presencia de otras personas puede ser una bendición. Como dijo Cristo: «Un hombre bueno, de un tesoro bueno, trae buenas cosas, y un hombre malvado, de un tesoro malo, trae cosas malas».

Así, en la medida que la paz y el éxtasis esté en la vida, igualmente serás un centro de radiaciones de paz y éxtasis para los que te rodean. Nadie puede saberlo, y a veces incluso la persona que está produciendo el bien de su propio aura radiante, no es consciente de ello.

¡No importa! El hecho en sí es lo que cuenta. La influencia espiritual de un maestro (un hombre perfecto) es sin comparación y por encima de admiración.

El escritor experimentó esto por sí mismo, aunque él contactó por vez primera con su maestro con su actitud escéptica, resultado de las descripciones que él encontró hace mucho tiempo en libros y descripciones personales.

La realidad rindió a todas las descripciones como superfluas. ¡Y ahora sé por qué! La Verdad espiritual no se puede expresar adecuadamente en palabras. La presencia de un gran ser inmediatamente establece la sutil atmósfera de la completa paz perenne interna.

En los rayos de un sol espiritual, que tiene su fuente en un verdadero maestro, todas las semillas en el hombre empiezan a germinar y rápidamente crecen plantas maduras.

Durante muchos años el autor trabajó en el estudio práctico de concentración y meditación, como son enseñados en este volumen. Los ejercicios fueron estrictamente ejecutados y repetidos las veces necesarias. El momento de la gran paz llegó. Los pasos a seguir eran claros; pero el esfuerzo, como siempre en estos casos, aún *eran necesarios* para la perfección de los ejercicios más avanzados. Al final el autor llegó a su maestro porque fue reconocido, que sin maestro no puede haber un «Sendero Directo» a la última meta.

Los primeros días a los pies del gurú fueron *los últimos para los ejercicios*; pero no porque fueron o eran innecesarios. Yo creo completamente lo contrario. La habilidad de restringir la mente en la presencia de un gurú puede ser uno de los factores decisivos para recibir del maestro la iniciación en Silencio, que es la más elevada.

El estudio de este tipo nunca será frustrado, pero será únicamente una ayuda apreciada en todas las oportunidades del progreso interno. Es bien conocido el hecho que personas con poca evolución o progreso no pueden reconocer la presencia de un verdadero maestro y permanecen ciegos a la belleza espiritual, e incluso hostil (como es testigo la vida de Cristo).

El maestro puede influir con tanta fuerza las habilidades latentes en el verdadero devoto, que lo que antes aparentaba trabajo duro parece un juego de niños.

Ahora podemos apreciar la posición de la Verdad. Pero *el encontrar un verdadero maestro espiritual* en la vida terrestre es una oportunidad que

una persona razonable puede nunca esperar (hablando en el sentido práctico). Simplemente porque los grandes sabios vienen sobre la tierra muy pocas veces y después de largos períodos de tiempo. Pero la herencia espiritual de cada verdadero maestro nunca se pierde, e incluso el paso de miles de años no pueden disminuir el poder y la belleza de la Verdad como era enseñada por Cristo y Buda. Aquí también, *cuanto mejor estemos preparados,* más será el provecho que podemos adquirir de las enseñanzas de los maestros. Como se puede apreciar, la preparación es la importancia primordial. Este es el motivo porque este libro ha sido escrito. «Cuando el discípulo está maduro el maestro aparece», aunque no siempre en forma física.

Aparte de los estudios técnicos, la moral (corazón) no puede ser sobreestimada. No podemos pensar en conseguir cualquier provecho de todos estos ejercicios si aún estamos guiados por la envidia, odio, glotonería, celos, el deseo de las pasiones bajas, orgullo, etc. ¿Por qué? Muchas razones existen para afirmarlo, pero sólo mencionaremos las más importantes.

Primero: Si tenemos malas intenciones y deseos, somos simplemente debiluchos, en el punto de vista espiritual. Nos falta la fuerza interna, que empuja a un hombre por los ejercicios y estudios más difíciles. Consecuentemente, ¿cómo se puede esperar que una persona débil —que no puede dominar sus pasiones primitivas, y que es un esclavo emocional de los sentidos físicos y astrales— persevere durante todo este curso?

Segundo: Hay fuerzas que resisten esfuerzos hu-

manos para ser más fuertes y de esta manera conseguir reinar sobre ciertas entidades de aspecto más bajo, no necesariamente visible al ojo humano físico «normal». Si no hay suficiente fuerza moral firme en el hombre, estas fuerzas limitarán su evolución, enviándole *tentaciones constantemente*, retrasando sus ejercicios y el tiempo empleado en ellos. El resultado será nulo.

Tercero: Todos los que empiezan estas fuerzas internas no pueden alcanzar mucho sin la ayuda de lo interno y externo. Aquí no puedo entrar en más detalles, porque sería innecesario y prematuro para los estudiantes sin éxito, y suprefluo para los que están lo suficiente maduros para conseguir aquella ayuda que felizmente concluye toda la tarea de resurrección. Esta ayuda *no es dada* a los que posean poca o ninguna garantía de pureza de uso y meta del poder que se obtiene.

Algunos dirán: «Sí, ¿y los llamados magos negros?» (hombres que utilizan poderes ocultos para fines egoístas). «También tienen que poseer una considerable habilidad de concentración.» ¡Sí! Pero ellos también han sido ayudados, aunque *no por los poderes de la luz*. Todos los cuadros están compuestos de colores claros y oscuros, como ya se ha explicado en el Capítulo IX. No podemos pintar un cuadro con sólo un color. Es decir, hay fuerzas que se oponen al progreso humano, conduciendo a los hombres por senderos erróneos. Nosotros los llamamos malos. El mal no es real, ya que no es permanente, siendo sólo la negación, la ausencia del bien, de la Verdad. Pero observa atentamente al mundo presente, y mira si está viviendo estricta-

mente en acuerdo con la buena razón ¿o es lo contrario? La ilusión se puede confundir por la realidad. Es decir, el mal existe y actúa. Es nuestro deber decidir en qué lado queremos situarnos. ¡La luz o la sombra!

Una cosa es cierta, existe la esperanza de progreso, espiritualización, y alcanzar la paz y éxtasis en el final, pero sólo en el lado derecho de las cosas. Yo no deseo pensar en el tipo de «recompensa» que puede existir en la izquierda o lado oscuro.

El proceso de resurrección espiritual del hombre es tan verdadero como todo lo demás que sucede en el mundo externo, que es algo que el hombre normal no contestaría. De hecho, en el caso de la persona afectada, es más real que cualquier otra cosa, porque ello y sus efectos son verdaderamente permanentes y no relativos y personales, como es todo el resto del mundo que nos rodea.

Algunas veces la espiritualidad del hombre es llamada «proceso misterioso». Nada está más lejos de la verdad. Si es observado por un profano —que raras veces ocurre— la manifestación externa de estos cambios observados por una persona no familiarizada es como algo inexplicable y anormal y «misterioso». Pero en realidad, y para la persona concerniente, no existe nada misterioso o inexplicable. Sino lo contrario, adquiriendo una inmensa claridad intensiva de conciencia, basado en la completa libertad interna, conquistado por el dominio de los procesos mentales.

Intentaré una vez más expresar en palabras lo que tan fácilmente elude estos propósitos.

¿A qué se puede comparar la espiritualización?

Si aceptamos lo llamado conciencia «normal» de la persona normal como base, el proceso de la resurrección interna en el espíritu puede ser como la *destilación*, por la cual la percepción es más y más etérica y menos ligada a las interiores «vasanas» más densas.

El interés en estas «vasanas», deseos, placeres materiales y otras calidades egoístas del hombre, gradualmente se desvanece. Este punto es muy importante ya que no está por encima de comprensión mental, que es la única base de partida para tantos de nosotros. Puede resultar interesante mencionar el principal *obstáculo interno* que normalmente obstruye el camino a las elevadas cumbres en nosotros. Es este extraño temor de «insuficiente manifestación de la vida», que supuestamente acompaña el proceso de «destilación». El hombre tiene miedo de perderse «a sí mismo» en la atmósfera del espíritu, y que poco quedará de él después de la auto-comprensión y afirmación.

Este obstáculo ha frustrado e incluso cerrado el sendero a aspirantes que de lo contrario hubieran alcanzado el éxito, porque no tenían la suerte de recibir consejos de una persona experimentada en el tiempo apropiado, para enseñarles que estos temores son irreales y sin base. Esto es similar que al caso de un nadador, que instintivamente siente miedo a matarse por el impacto del agua si salta de una gran altura. Pero después de algunos saltos, el miedo desaparece.

Y esto es lo que el estudiante tiene que conocer bien si quiere hacer algún progreso real, porque ahora es aconsejado sobre las dificultades internas

y los métodos de superarlas. Es recomendado que se vuelva a leer algunos de los capítulos de las Partes II y III de este trabajo. El proceso de «resurrección» a la nueva vida (realización o espiritualización del hombre) *no pone en peligro* la vida terrestre, como puede fácilmente ocurrir con prácticas ocultas innecesarias o irrazonables basadas en los vicios de curiosidad humana, poder sobre otros hombres, orgullo y otros deseos bajos (Magia Negra. N. del T.).

Es lo mismo que saltar lo más alto posible en el aire, volver a caer al suelo sobre las piernas sin ningún daño.

Cuando se utiliza equipos de gimnasia, como barras paralelas, escaleras, pesas, potros, trampolín, etcétera, no se tiene garantía que un salto o el levantar un peso no romperá la resistencia natural de los órganos, músculos o huesos. Pero nadie se ha dañado ejecutando los simples y seguros ejercicios de concentración.

Por lo contrario, muchos han perecido, primero moral y mentalmente y después físicamente, o que se han hecho daños irreparables por ciertos métodos artificiales de respiración * y posturas antinaturales e intentos innecesarios para interferir en

---

* Aconsejo al estudiante que no practique ningún método de respiración especial si no es en la presencia de una persona calificada (maestro yogi, etc.). De lo contrario, el RESULTADO PUEDE SER PELIGROSO.

** El despertar el KUNDALINI. Si no se está guiado por un gurú en esta técnica puede resultar la muerte del practicante. (N. del T.)

los centros nerviosos de la columna vertebral ** y ciertas glándulas y órganos del cuerpo.

Los estudiantes harían bien en recordar todo lo que se ha dicho.

* * *

Existe otra posibilidad para los hombres que se esfuerzan. El estudiante posiblemente observará que este curso tiene las características de graduación lógica en exposición y conocimientos. Desde los esfuerzos elementales y fáciles, un hombre es conducido a ejercicios más y más difíciles. Y así, los poderes pueden aumentar, y al final del estudio, el hombre probablemente será más fuerte y sabio que anteriormente.

Algunos preguntarán: ¿Es éste el único camino? La respuesta honesta será: No es el único. ¿Qué entonces? Ahora deseo mencionar aquí sólo dos de los principales senderos, ya que son de gran importancia y utilidad.

Todos los demás tienen un sentido menor o son utilizados en muy raras ocasiones; pero, al final, todos alcanzarán el punto máximo —la Sabiduría—, aunque, por supuesto, mucho más tarde.

El *primero* es el sendero de la verdadera devoción religiosa. En ello el hombre también utiliza sus poderes de concentración. Porque sin ellos ningún sendero se puede seguir. En este caso, la concentración sólo tiene un aspecto, ya que sólo funciona en una dirección, y el de dominaciones religiosas. Ya hablamos del tema en el Capítulo IX.

La meta del aspirante es Dios, sin importar el concepto personal del Ser Supremo. El sendero fue

claramente indicado para cierto tipo de personas por el gran Rishi Ramana, como adecuado para los que no están preparados para seguir el Sendero Directo.

«Tienen que dedicar todos los sentidos, pensamientos y hechos a Dios, y al final, quedan unidos con el objeto de adoración. Entregando todo a El, reciben todo de El.»

Este sendero tiene muchas subdivisiones, y algunos yogas indúes también pertenecen a ellas, como el Bhakti Yoga (devoción), Mantra Yoga (repetición del nombre de Dios) y en parte Laya Yoga (ritual). El progreso depende del grado de entrega y de la pureza de intenciones.

El segundo: éste, propiamente hablando, no es Yoga, pero algunas veces es llamado «Maha Yoga o Gran Yoga». El principio tiene mucho en común con el Gnani Yoga. Pero el anterior es sólo parte del último.

Este «Sendero Directo» sólo tiene una meta —autoconciencia— o como el maestro contemporáneo Maharshi decía: la *realización del yo en el hombre.* Esto significa la sabiduría experimentada del verdadero ser (yo) y su significado; pero ninguna exposición o creencia teórica.

A decir la verdad, ninguna realización verdadera es posible sin esta condición (autorrealización). En este curso de concentración observamos que al final de la misma pregunta eterna aparece y debe ser solucionada con los nuevos poderes adquiridos por el estudio y la conquista del «ego» en el hombre. Esto significa una mayor oportunidad de éxito.

El Sendero Directo sólo utliza el auto-examen bá-

sico o «Vichara» (¿Quién soy yo?). Ninguna forma de respiración o ejercicios especiales mentales o con posturas es indicado, aunque la encuesta personal exige gran poder de concentración. El carácter de Vichara priva al Sendero Directo de cualquier aspecto de yoga. Aquí no existen niveles graduales hacia adelante con diferentes métodos y medios para cada grado o serie de ejercicios.

Lo primero es válido desde el principio hasta el final: la encuesta personal madura la conciencia del hombre, lo purifica y lo eleva, finalmente, en el océano del único «Yo», que la gente llama Dios, Nirvana, Cielo, Salvación, Paraíso, etc.

El conocimiento más útil para un hombre es, como el famoso y sabio Thomas de Kempis decía, conciencia del mismo y la supresión del bajo ego-yo en el hombre, que es frecuentemente llamado «personalidad» o «individualidad».

Un hombre puede ser virtuoso —que no es tan incomún—, pero si no conoce su propio origen, naturaleza y la meta de la existencia, ¿son sus virtudes tan firmes y duraderas? Es reconocido que los hombres buscan instintivamente el bien supremo, que algunas veces es concebible. En el hombre, la única y la más elevada es la que es más duradera y que representa su naturaleza verdadera y no sólo las capas perecederas exteriores.

Y éste puede ser —y es— únicamente su verdadero «Yo», y no aquella combinación física, astral y mental; de nombre, nacionalidad y raza; sino algo que sobrevive a todo esto.

Para empezar, si pronunciáis, con los ojos cerrados, «Yo», «Yo soy» sin pensar, y olvidando tu for-

ma externa, sexo, posición, etc., *entonces tendréis alguna idea* de lo que es buscado en la autorrealización. Esta *búsqueda interna* es imposible sin un cierto nivel de poder de concentración y lucidez de la mente de toda actividad «impulsiva». ¡No se puede hacer nada sin ello!

Comparativamente, muy pocas personas siguen este sendero tan duro aunque simple en la Técnica. No utiliza todas las Técnicas conectadas con los grados más bajos de realización, como en el Yoga y la Santidad ordinaria. *Todo* el esfuerzo es dirigido hacia adelante y arriba; y como resultado, todos los medios intermediarios, desatendidos en el principio, resultan fáciles y pueden ser conquistados sin batalla alguna.

La diferencia es que en todos los otros senderos se intenta llegar a la meta desde abajo, impulsados a pasar todos los peldaños hasta la cúspide. En el Sendero Directo se llega desde arriba, del viaje espiritual elevado, y lo que está inferior a la meta tiene poco interés para el discípulo. Esto es sólo un intento de presentar lo invisible e intocable en una forma gráfica, que no se puede esperar que sea perfecta, como es el caso cuando se intenta describir lo indescribible.

Cuando la meditación profunda de Nichara ocurre, la respiración cesa durante la inmersión más profunda en el espíritu. Esto sólo sucede cuando la experiencia es *espontánea, que ocurre raramente*; y no cuando es controlada y permanente. En el último caso los fenómenos desaparecen, y el hombre puede disfrutar la completa conciencia espiritual, o forma elevada de Samadhi, mientras que

ningún cambio visible aparece en el proceso corporal. Esto es un hecho importantísimo. Como se puede apreciar, las prácticas de yoga son algo invertidas aquí. Yo no pongo mucha confianza en los fakires indúes y yogas que pretenden parar el proceso de respiración deliberadamente para entrar en el estado de Samadhi, aunque tengo conocimiento práctico del método de controlar el pulso y pararlo, disminuirlo o acelerarlo. De acuerdo con la ciencia médica, la respiración es considerada íntimamente conectada con la vida corporal, hasta el límite que las dos son inseparables.

Pero la experiencia demuestra lo contrario. La meditación profunda en la tranquilidad interna parece cubrirlo todo, o cuidando del nuevo estado de existencia del cuerpo, o ningún movimiento intenta molestar aquella paz del Silencio. ¡Es la resurrección una vez más!

La auto-encuesta no encuentra ninguna respuesta por medio de cualquier lenguaje o pensamiento. Es decir, nadie puede responder alguna vez y explicar exactamente quién es, aunque después de su experiencia de la superconciencia, que es la Realización propia en el hombre —*él realmente sabe.*

La única respuesta que se puede obtener es: el estado de libertad espiritual de toda limitación de la personalidad (ego). Se puede comparar con el ejercicio número 9-A en el Capítulo XX, de la «expansión» de la conciencia mental, transformado en una experiencia super-mental.

Si en todos los senderos espirituales se necesita un maestro o un ideal que guíe al aspirante por las tinieblas y la incertidumbre de los primeros pasos,

también es el caso en el Sendero Directo, esta ley de la necesidad de un maestro es una condición primaria. Por el presente, ya que el maestro actual del Sendero Directo (Sri Maharshi) es difunto, no es posible un encuentro físico, pero la parte espiritual está tan intacta como siempre.

Ya que toda la búsqueda en este sendero pertenece al mundo interno espiritual (pero no al mundo astro-mental), el encuentro con el maestro por este medio es una *realidad*, si la búsqueda es auténtica.

De acuerdo con las palabras de Maharshi, el mayor obstáculo es: «La mente deliriosa y la vida pervertida», que significa la falta de concentración en el sentido más amplio de la palabra.

Miles de personas han pasado algún tiempo de sus vidas en la presencia del maestro del Sendero Directo. ¿Pero cuántos de ellos han obtenido beneficio del contacto? ¿Cuántos de ellos eran las «buenas semillas en la tierra fértil»?

La mayoría pronto olvidaron la felicidad y éxtasis que espontáneamente experimentaron en la presencia del maestro. Pero continuaron sus vidas materialistas y egoístas, llenas de ataduras. ¡La semilla cayó en tierras estériles!

Existe otro uso para el poder de concentración. Es muy posible, si se siguen los ejercicios de la tercera parte hasta el final, y si se aprende el secreto de la exclusión de los sentidos en la conciencia (no puedo hablar más de los detalles, que deben ser descubiertos personalmente), «observaréis y oiréis» cosas que normalmente son vedadas a la persona normal.

Porque cuando la atención es cerrada al mundo externo, un sutil silencio emerge en el interior por algún tiempo. Entonces puede suceder que la influencia de los planos de existencia cerca del físico, es decir, los mundos astral y mental, puede contactar sutiles y normalmente dormidos sentidos del hombre.

En este caso se pueden hacer conscientes de algunas visiones, sonidos y olores no terrestres, etc. Brevemente, lo más buscado por tantos ocultistas de poco nivel, que son devorados por el vicio peligroso de la curiosidad, y también por la falta de valor interno de carácter.

En nuestro estudio, estos fenómenos deben ser ignorados igual que todas las otras intrusiones que los estudiantes encontrarán en los primeros ejercicios (Capítulos XV-XXI).

Estas personas intentan encontrar una justificación de sus actividades y afirman que buscan poderes ocultos para el noble deseo de aliviar «el sufrimiento de la humanidad». Yo creo que los lectores son lo suficiente astutos como para detectar el «pecado» de hipocresía en esta afirmación.

Lo que realmente buscan estos «benefactores» de la humanidad es principalmente la satisfacción de la curiosidad y la oportunidad de utilizar estos nuevos «conocimientos» para fines personales. Quien no es capaz de ayudar con los *medios y habilidades que actualmente dispone* no logrará nada si alguna vez obtiene algunos poderes físicos y aparentemente consigue controlar algunos monstruos astrales. Esta es la pura verdad.

Existen organizaciones que reúnen a sus miem-

bros en las noches libres para «meditar», para curar o ayudar a otras personas. No les cuesta nada, y les gusta que les alaben por su «maravillosa» (aunque imaginaria) actividad humanitaria.

Ahora ya sabéis tener una idea clara de lo que *es* la meditación, y por quién y a qué precio se puede hacer. Sabéis el esfuerzo necesario para acercarse al reino espiritual, después de rechazar las cadenas astro-mentales. Y sabéis *quién* puede hablar de espiritualidad. Por supuesto que no son los que se duermen o hacen lana en las «reuniones espirituales» de todo tipo, porque tienen mucho tiempo libre.

Si algún tipo de «clarividencia» se manifiesta en un verdadero discípulo del Sendero Directo, lo superará, igual que las molestias externas que intentan frenar la realización y el ser consciente de la Realidad —*el Yo*.

Todo lo que ofrece distracción en el sendero es su enemigo. Y para un alumno avanzado, la mayor arma contra los obstáculos del enemigo es de *olvidarles* y no alimentarles con su propia energía, que en este caso es en la forma de «atención».

Para conseguirlo, el interés en las cosas externas tiene que desaparecer. Entonces serás siempre victorioso.

El Sendero Directo tiene la necesidad primordial de un Maestro; sólo su ejemplo puede ayudarnos a superar las dificultades de este sendero único. El Maestro no tiene necesidad de aparecer en forma física a su discípulo. Sus palabras y las descripciones de los que conocieron un gurú y también las fotografías del Maestro, sirven de forma adecuada

a un alma madura y preparada para aceptar el sufrimiento y el esfuerzo que le esperan en el futuro.

Normalmente el proceso es diferente. Un hombre no tiene muchos conocimientos de la doctrina, cuando algo *interno* muestra ser una atracción irresistible. Está por encima de afinidades mentales. Uno simplemente *sabe,* y esto es todo. «Y conoceréis la Verdad y la verdad os liberará.» Cuando se es guiado por un verdadero maestro, todos los peligros del sendero se alejan. El primer don concedido al discípulo por el maestro Maharshi es, por ejemplo: la expansión de la intuición en el devoto. Prácticamente, ¿qué es esta intuición?

Es el conocimiento sin pensar y actuar sin pensar *con los mejores resultados posibles.* La intuición también puede ser una recompensa por la positiva ejecución de la práctica de la atención de la mente, y será en la forma de meditación genuina, conduciendo al éxtasis espiritual de Samadhi.

Si alcanzáis el nivel de Sabiduría por intuición, lo veréis que llega de la habilidad de establecer en el interior un *silencio* natural y tranquilo. Se para de pensar, cuando se necesita una decisión especialmente importante. Pocos reconocerán este «extraño» hecho, aparte de los que la conocen sin ninguna duda, por la experiencia personal.

Y una vez más, me veo obligado a señalar el paso y necesidad en la estricta ejecución del contenido de la tercera parte. Por lo contrario, ¿cómo será posible mantener diez minutos de absoluta libertad de las intrusiones en la conciencia?

Algunos de los lectores desearían usar todo lo que se ha dicho sobre los poderes de intuición, sin

pasar por el entrenamiento obligatorio. En este caso sólo se puede esperar la desilusión. Yo conozco algunos instantes en que personas, después de escuchar lo que se termina de leer, intentan expulsar todo pensamiento cuando necesitaban una decisión importante. El resultado es normalmente peor que si hubiesen meditado todo el problema. Sólo el vacío fue la respuesta, más el tiempo perdido y la fe destruida. El cuidado siempre es necesario, y no se debe esperar «*algo a cambio de nada*».

Una de las señales de estar avanzando por el sendero es la desaparición del «yo» pasado, cuando es observado desde el punto de vista de ahora. Es la mejor prueba de un cambio profundo en el hombre. Y tenemos que cambiar mucho antes de alcanzar la Realidad incambiable en nosotros.

No debemos permitir que cualquier pensamiento de nuestro pasado emerja en nuestra conciencia, porque sin duda destruirá nuestra concentración, que será disipada por la retrospección pasional. Cuando los ejercicios avanzados son ejecutados con precisión y son nuestros compañeros constantes, una tendencia natural se manifestará. Esta tendencia es «ser sin pensamiento, ser Silencio», en cada momento cuando el mundo no requiere un tributo más de nosotros. En la presencia del maestro, esta facultad y muchas otras se manifiestan como automáticas, y los frutos de concentración se pueden cosechar antes que en cualquier otro lugar.

Lo que se escoge como material de concentración —mientras aún no se ha llegado a la forma muda de sabiduría— es muy importante. Tiene que ofrecer un servicio considerable, aunque posiblemente

en una forma corta. Como ya se ha mencionado, un gran número de versos especialmente seleccionados han sido ofrecidos al estudiante y lector en secuencias adecuadas.

De estas palabras inspiradas, el estudiante puede escoger los versos que evocan una respuesta particular en él. Se puede utilizar para «magnetizar» la mente y estimular la intuición, en preparación para la forma elevada, que conduce a Samadhi. Esto es sostenido por las siguientes palabras de Sri Maharshi, expresadas cuando habla con sus devotos: «Leer el Ribhu-Gita es tan bueno como Samadhi».

Muchas preguntas ocurren cuando la gente oye hablar de este estado de conciencia del futuro-Samadhi. Cuando se sube por una escalera, un pie no se puede elevar de un peldaño si el otro no ha encontrado un soporte seguro en otro peldaño. No podemos quedarnos suspendidos en el espacio. Así que cuando transferimos la conciencia a un reino más elevado, debe encontrarse alguna base definida en la más elevada, antes de poder dejar el nivel bajo. Esta es la respuesta a los que preguntan: ¿Si existe otro mundo más real que éste, por qué no lo puedo ver aquí? ¿Si no existe la muerte en el otro, por qué tengo que morir aquí?

Las metas y esfuerzos de estas personas han sido concentradas únicamente sobre la vida física. ¿Cuándo intentan con el mismo esfuerzo de concentración descubrir lo Real, la meta del Sendero Directo?

Si queremos adquirir algo, tenemos que hacer el esfuerzo primero y la adquisición más grande po-

sible —la resurrección del sueño mortal de la materia—, ¿se puede ganar sin esfuerzo? Pero siempre existe una minoría de personas que son muy diferentes de sus hermanos. No están demasiado interesados con la forma normal de la vida, teniendo otras metas que perseguir.

Estas personas buscan una forma muy diferente de felicidad que la del hombre material. Si pertenecen a una religión occidental, su exposición exterior de las enseñanzas tiene un centro-Dios, más o menos de acuerdo con los dogmas.

Si son orientales, las revelaciones pueden ser diferentes, con un carácter puramente filosófico y abstracto. Pero con todos ellos, sin importar si les llamamos santos o yogis, etc., una cosa en común se puede observar. Ellos viven en otro mundo, estos hombres que encuentran el verdadero éxtasis y la verdad de su existencia en un reino invisible y aparentemente no existente para nosotros.

La prueba suprema para un hombre, su muerte, o para ser más preciso el marcharse de la forma física, no causa terror en estas personas. Hombres espiritualmente despiertos no consideran la destrucción física como el mál más grande que puede sucederle a un ser. Sino que para ellos es liberación, una transición a una vida más elevada y perfecta. La diferencia primordial entre estos hombres «resucitados» y otros está en su estado de conciencia.

Los primeros ven las cosas con otra luz y sus reacciones no son como las de los profanos. Lo que hace feliz o infeliz a los profanos no tiene ninguna influencia en los seres elevados. Algunos de estos

hombres nos han entregado mensajes de absoluta autoridad, que sólo podía venir de una experiencia definida en el reino de que ellos hablan (Cristo, Buda, etc.). Algunas de estas revelaciones tenían —y tienen— tal poder, que muchos hombres que internamente eran indiferentes a cosas materiales, se han «convertido» y seguido el nuevo sendero.

Si les pudiéramos preguntar lo que pasó, y por qué cambiaron tan rápidamente sus ideas y esfuerzos en la vida, la respuesta sería: «Ahora observo todo desde otro punto de vista. Lo que antes tenía la máxima importancia para mí, ya no tiene sentido: porque yo veo a los hombres y a sus actividades, cualidades, emociones, pensamientos y destinos como desde otro mundo. Las causas y efectos son ahora más claras a mi vista interna, y las disonancias y temores internos han desaparecido para siempre».

Y una vez más observamos que fue la conciencia lo que cambió y nada más. Pero decimos que un hombre parecía «otra persona por completo».

Qué significa, ¿que un hermano posee una conciencia más elevada, mientras que otro no lo puede ni llegar a sospechar?

La respuesta más simple y más apropiada es que: para la mayoría, el tiempo aún no ha llegado, porque la madurez es un producto del tiempo en la vida de un individuo (los que aún llevan el peso de la forma más primitiva de conciencia en el hombre —el ego—). Aunque no puede existir la más mínima duda que todos los hombres somos hermanos, ya que pertenecen a la misma forma de vida manifestada llamada humanidad, la *igualdad* no

existe entre ellos y jamás ha existido. Pero podemos estar seguros que, en una época futura, la humanidad alcanzará un nivel más elevado de desarrollo. Los antecesores, aquellos pocos que se están acercando a la meta, es una garantía del hecho.

Pero hemos dicho que el hombre *no es más* que Conciencia. De este modo, el nivel sublime de esta conciencia, que nosotros admiramos en algunos hombres altamente desarrollados, es sin duda la herencia para el futuro de la humanidad.

* * *

Muchas veces se habla de diferentes «iniciaciones», pero después de lo que sabemos de los anteriores capítulos podemos concluir que la *verdadera iniciación* no se puede expresar nunca con palabras. Simplemente significa la *transformación del hombre*, y no secretos susurrados en el oído o escritos en papel. La idea está más cerca a la analogía de vacunación. Así, la iniciación sólo es *una*, y no puede haber iniciaciones falsas, sino la ausencia de la verdadera.

Pero aún estamos ansiosos de saber, incluso en nuestro limitado lenguaje de la mente, *¿qué* es la verdadera iniciación, o al menos una idea aproximada?

Sabiendo de antemano la imposibilidad de exactitud en esto, sólo se puede decir que únicamente la iniciación verdadera fructifica la sabiduría del ser y su relación con el Todo. Esta relación es invariablemente concebida como unión con el Todo.

La ardiente pregunta para muchos que buscan el conocimiento espiritual es el de entrar en un sen-

dero. Tenemos algunas revelaciones, con autoridad en esta materia, de un maestro contemporáneo. Muchos teóricamente ya saben lo que tienen que hacer; los libros sagrados de muchas antiguas religiones hablan de las cualidades necesarias, y no tienen ningún misterio.

Por falta de espacio no podemos enumerar los detalles y sólo expondremos las líneas generales. Esto es: el hombre tiene que ser inofensivo a todos y a todo; y tiene que ser bueno en sus acciones; y sus intenciones (o corazón) tienen que ser puras.

Maharshi añadió: «Ahora, aceptar en la práctica lo que se acepta en teoría». *Esta es la llave* a la resurrección en la nueva conciencia.

* * *

Ya se ha dicho que el curso de concentración tiene que ser controlado cuando esté terminado con éxito. Esto es porque empezamos toda la operación del estudio práctico con nuestra mente aún no conquistada e imperfecta, pero terminamos con la eliminación del factor impulsivo en nuestra vida consciente (ver ejercicios números 8, 8-A, 9 y 9-A). La mente es como un océano, que nunca queda en un estado perfecto de tranquilidad. El único medio de ser libre es de trascender la mente.

Aprendimos cómo imponer la tranquilidad artificialmente, por nuestra separación del mecanismo de pensar.

Como resultado, muchos nuevos caminos han sido abiertos por nuestras habilidades. La concentración fue el primer paso importante y real. Es

algo parecido a matricularse en una Facultad; después de haberlo hecho, los estudios universitarios están a nuestro alcance.

Ahora podréis pensar en este grado de adquisición, satisfechos con los resultados obtenidos, que os pondrán por delante de hombres de la misma clase. Podéis desarrollar las habilidades latentes para ver cosas que los ojos ordinarios humanos no pueden ver (pensamientos, sentimientos), concentrando la atención *activa* en la persona en cuestión por unos segundos e inmediatamente entrando en un estado *pasivo* mental, para recibir las *primeras* impresiones que recibe de la mente que es objeto de investigación.

Se puede, por medio de afinar la voluntad con la repetición constante de los ejercicios avanzados (Capítulos XVIII-XX) en *todas las condiciones posibles* y no sólo en un lugar apropiado, dirige un pensamiento escogido a la mente que deseas influenciar o examinar. El pensamiento será aceptable y puedes ser el maestro de esa mente, haciéndola obediente a tu voluntad.

Si se utiliza pranayama más extensamente, prolonga la duración antes de la expulsión del aire en los pulmones; observarás una nueva posibilidad para dirigir las corrientes pránicas de acuerdo con la voluntad. Primero en tu propio cuerpo, y más tarde en los cuerpos ajenos. Fenómenos como mesmerismo (magnetismo) se pueden producir, y se puede practicar la curación si estáis preparados para emprender estudios adicionales en un curso de magnetismo personal. Porque con la habilidad de concentración el campo de actividad se puede

ensanchar. Si se tiene un amigo, que también ha ejecutado este curso, se puede conducir experimentos de telepatía, y *éstos son auténticos* fenómenos, y se puede tomar turnos en ser *transmisor o receptor*.

Pero si el espíritu de Sankaracharya aún vive en tu interior, después de los ejercicios números 9 y 9-A, *y te atraen*, entonces las cosas tienen una implicación más seria. Puedes buscar la llave que nunca se oxida, que destruye la necesidad de más ejercicios y que conducirá más allá del mundo irreal de cambios y diferencias.

Una vez más, recuerda la gran introspección —el Vichara— y utilízalo en sustitución de los ejercicios, y así se conseguirá sabiduría y no sólo conocimiento. No existe nada más elevado que los maestros espirituales pueden ofrecer a sus discípulos, si ellos lo aceptan.

Ninguna recompensa material es el premio del Adepto de la Realización del YO real. Desde los aspectos externos él aparentemente sigue igual que antes (posición material, etc.), porque el Sendero Directo es *Secreto*. Nunca tendrás el derecho de decirle al mundo que has alcanzado la meta. No existiría nadie en ti que pudiera decir algo como es esta «afirmación». La personalidad y el ego ya habrán muerto, y tú —el Yo—, silencioso, no se puede hablar de estas materias al mundo de sueños y sombras.

Con mucha antelación a la iluminación entrarás en comunión constante con el maestro actual del sublime sendero; el te dirigirá los pasos y examinará, desde el interior, tu verdadero alcance. Si se

desea anticipar lo que *es* la comunión con el maestro, que no se ha conocido en la vida física, leer otro libro, escrito por un hombre, que después de una vida rica en experiencias, esperanzas, errores, pero siempre lleno del espíritu de lucha para buscar la Verdad de la vida, finalmente encontró su gurú, destinado a él por la providencia.

El libro se titula: *Iniciaciones,* por Paul Sédir, de París. Aprenderéis cómo lo imposible puede ser posible, y cómo las cosas suceden, que es la verdadera causa de la historia humana, pero que los hombres conocen muy poco.

En el Sendero Directo el proceso de adquisición de virtudes es invertido. No se buscan, sino que llegan en proporción al desarrollo por el sendero espinoso. Impulsarnos a buscar virtudes es prácticamente tan inútil como huir de las tentaciones.

Nosotros sabemos que ninguna verdadera victoria es posible si huimos, sólo es posible con la batalla vigorosa. De lo contrario estaremos al lado de los derrotados. Sólo el Sendero Directo nos indica desde el principio *dónde* vamos y por *qué.*

Nuestra renuncia de este mundo irreal, que normalmente *no es conocido o percibido por los demás seres que nos rodean,* adquiere un carácter *natural* y *razonable,* y no de imaginación y sueños borrosos. Experimentalmente conocemos el valor de las cosas pertenecientes al mundo de los sentidos, en el medio del cual habitamos, en nuestras cáscaras físicas.

* * *

Soy consciente que mucha gente tiene que seguir

aparentemente los caminos dudosos, porque no pueden apreciar el *único camino*, que conduce a lo más elevado. Y en el mismo sentido podemos aceptar —hasta cierto punto— que todos los caminos o senderos conducen a la misma meta, porque: «el tiempo fluye a la eternidad».

El Sendero Directo también está de acuerdo con el testamento de Buda: «No se pueden destruir las ilusiones, creando otras en su lugar».

¿No habéis realizado aún la maravillosa condición que forma el título y material de este capítulo final? Leyendo, escribiendo, andando, ¿no habéis experimentado algunos momentos, cuando habéis estado, aparte de la personalidad, sumergidos en una paz toda penetrante y sin disturbios, en la que no existen contradicciones, deseos, preguntas y otros atributos del estado bajo de conciencia, tan común a todos los hombres? ¿No os ha sucedido después de practicar el ejercicio número 9-A por algún tiempo, que ha sido inspirado por el espíritu de Sankara? Si éste no es el caso, afirmo que es posible escribir, hablar y ejecutar muchas otras actividades mundanas y al mismo tiempo estar «fuera de este mundo».

La condición para esto es simplicidad natural y falta de pensamiento impulsivo complicado innecesario. Espero que ya habréis llegado a la conclusión de que esto es el resultado del control de la mente. Y repito, el control no es nada más que la habilidad y el éxtasis de inducir el estado de tranquilidad interna, desde donde se puede mirar a todo con el ojo de la sabiduría, y no el ojo del mundo sacudido por las pasiones y sus parientes —la

ignorancia y la poca conciencia—. Todo esto son señales de resurrección.

Cuando, después de experimentarlo, yo intento transferir este término en el lenguaje corriente, que podéis leer y conseguir una aproximación mental a la idea que he citado en estas líneas, la serenidad y la seriedad son las únicas experiencias que se pueden interpretar. En el mundo sin pensamiento, en el cual la vida no está tapada por velos de materia, la resurrección que sucede a la persona es, sin duda alguna, un hecho. Significa que los anteriores estados de vida (astral, mental, físico) son los que podríamos llamar la «no vida», una parodia y sustituto sin valor.

Esto no produce corrientes negativas en el hombre. Porque el *saber* lo que se ha dicho en el párrafo anterior no está conectado con sufrimientos o resentimientos. Estas cosas no existen en el reino de la luz permanente.

La última expresión, que seguramente tiene más afinidad con el lenguaje humano, procedente del «Cuarto Estado» después de la resurrección en el espíritu, puede ser un concepto de liberación. Es la *libertad absoluta*, y sólo uno que ha sido victorioso en batalla contra el enemigo principal —la mente— puede apreciar este aspecto de realización.

Nosotros permanecemos esclavos por esta vida hasta que se gana la batalla, en la que el arma principal es la concentración. Y después podemos disfrutar la independencia de todo lo que produce ligaduras en el mundo de lo relativo.

* * *

Cuando el estudiante mira hacia detrás del curso de concentración que ha concluido, él puede apreciar que las experiencias eran de un tipo que excluyen, uno por uno, todos los sentidos del cuerpo físico, sin entrar en el estado de sueño.

Terminemos con un análisis final en forma resumida.

Serie Primera y Segunda:

Los ejercicios números 1, 1-A, 2 y 2-A excluyen la vista y oídos.

Las partes A y B en el Capítulo XVII permiten comprender algunas manifestaciones útiles de las fuerzas magnéticas y sus corrientes en la naturaleza, de su fuente invisible en el sol y la luna.

Tercera Serie:

Los ejercicios números 3 y 3-A desarrollan un tipo particular de vista, que se extiende más allá de nuestras tres dimensiones físicas.

Los números *a)* y *b)* del Capítulo XVIII nos enseñan a utilizar los medios de defensa activa contra las emociones y pensamientos.

Cuarta Serie:

Los números 4 y 4-A son concentración activa intensa utilizando los poderes de visualización.

Los números 5 y 5-A desarrollan en el hombre una imaginación flexible sobre objetos escogidos; la concentración actúa como un fuerte fondo, como en todos los ejercicios anteriores.

Los números 6 y 6-A son de concentración pasiva, más allá de la vista y oído.

Quinta Serie:

Los ejercicios números 7 y 7-A son una combinación de las formas activas y pasivas.

Y los dos grupos finales de números 8 y 8-A, 9 y 9-A son el grado más elevado de la forma pasiva y el de la expansión de la mente hasta el punto de trascenderla, perdiendo el contacto de las manifestaciones tangibles y visibles.

* * *

El término «maestro espiritual» ha sido utilizado con frecuencia en este libro, y me parece que algunas explicaciones son necesarias antes de terminar este capítulo. Algunos preferirán parar sus estudios con la terminación de los ejercicios números 8 y 8-A y utilizar las habilidades adquiridas en la vida rutinaria. Están en su plena libertad para hacerlo. Algunos intentarán llegar más lejos y extenderse en su búsqueda, armados con concentración, al reino no material. Para estos estudiantes, más información sobre el guía espiritual (el verdadero maestro) es de gran valor.

* * *

Si encontrar un maestro es una condición esencial en cualquier búsqueda espiritual, las preguntas como las dos siguientes pueden surgir. ¿Cómo se puede conseguir? ¿Y cómo podemos reconocer al maestro y evitar el error en la búsqueda? Estas preguntas son perfectamente naturales y pueden y deben ser contestadas.

Propiamente hablando, la llave para encontrar y reconocer un verdadero maestro (Sad-Guru) está en cada uno de nosotros. En lenguaje ordinario, la mejor definición de un maestro sería un hombre ideal. Nada menos que esto puede realmente atraer

el elemento eterno en el discípulo y sujetarlo hasta que el glorioso fin es alcanzado. Como se puede observar, estos seres no pueden ser muy numerosos o incluso fácil de encontrar. De hecho, sólo unos pocos de estos grandes personajes se recuerdan en toda la historia de la humanidad. Pero han —y aún— existen muchos santos y yogis menores, como también discípulos fracasados de un maestro genuino, que desean presentarse como verdaderos maestros.

Aunque sus intenciones sean sinceras y buenas, el hecho de que se esfuercen en aparentar lo que no son, habla por sí mismo. La discriminación e introspección deben ser las dos virtudes cardinales de cada discípulo que llega al sendero del progreso interno.

Cristo nos avisó cuando dijo: «Porque muchos vendrán en mi nombre diciendo yo soy Cristo; y engañarán a muchos».

El maestro espiritual de la época presente repitió el mismo aviso, señalando claramente que los llamados «santos y yogis ordinarios» son hombres algo más avanzados, y sus poderes aún están limitados y no están completamente libres del mortal «pecado primordial» que es la ignorancia. Incluso en la vida material, a una persona parcialmente entrenada en enseñar no sería ofrecido un puesto de maestro en un colegio, porque estaría limitado por la falta de la completa habilidad profesional.

En el reino espiritual, un guía como éste, que personalmente no está aún libre de todas las debilidades humanas e ignorancia, no puede posiblemente responder al deseo del sublime ideal, que es

sólo correcto y natural y se debe satisfacer. Más aún, él puede fácilmente llevar al error a los que les falta el poder discriminatorio necesario y que, consecuentemente, puedan unirse equivocadamente a un maestro falso.

Ahora examinaremos las cualidades de un maestro genuino de sabiduría que tiene un mensaje real para la humanidad:

a) El maestro entra invariablemente a este mundo en un estado ya maduro, con la completa perfección espiritual, que se manifiesta en la pubertad. El verdadero maestro no transcurre la primera parte de su vida terrestre como un humano ordinario existente —que comete los pecados comunes, y en la segunda parte de su vida se puede «convertir»— y transcurriendo su vida como un santo o un yogi. Cualquier persona que lo practique puede ser un buen discípulo, que después de reconocer el verdadero maestro, le evita el caminar por un sendero erróneo. Pero aún tendrá mucho trabajo por delante. Su Karma aún no se le ha terminado y tiene pendientes algunas «deudas» que tiene que satisfacer, mientras que un verdadero gurú o Jivanmukta está siempre liberado. Podemos honrar a estos alumnos avanzados de la gran escuela de la vida, pero no debemos compararlos con un ser perfecto —un Sad-Guru—, que no tiene «manchas» espirituales, sin pasado, presente o futuro, y que no sobrevive en él el más mínimo rastro de «ego».

b) El gurú no tiene ninguna ligadura material, mental o astral. Y no se afecta o interesa en el número de discípulos que le rodean, porque él sabe

que quien está preparado y maduro encontrará eventualmente el camino que le conduzca a los pies del maestro, incluso del punto más lejano de la tierra. Como se puede apreciar, un Sed-Guru no necesita viajar para propagar sus enseñanzas. Este comportamiento sería incompatible con la grandeza y sabiduría de un ser perfecto.

c) El maestro genuino está por encima de cualquier religión existente, aunque no condena ninguna. Porque sabe que son los primeros pasos necesarios para seres humanos menos avanzados. En consecuencia, no favorece ningún credo en particular y es indiferente a la conversión o cambio de religión.

d) El gurú vive una vida ejemplar y perfecta sin ligaduras que le encadenen, enseñándonos cómo podemos trascender nuestras limitaciones, que muchas veces parecen insuperables. El ilumina en todas las direcciones, con la luz de su ejemplo y plenitud y su unidad con el cósmico Yo-Dios.

e) El rechaza la posesión en el mundo material. Así, él entrega la mentira al viejo dicho, que alega que nadie puede vivir sin ligaduras con las cosas materiales.

f) No tiene relación personal en nuestro sentido de la palabra, y está más allá de las ligaduras familiares o sociales. Simultáneamente, los que son verdaderamente afortunados y encuentran a un maestro, adquieren un verdadero y gran amigo, a quien se le puede pedir ayuda e inspiración.

g) Ningún maestro genuino habla o escribe mucho. Algunas veces, como en el caso de Cristo o

Buda, nunca escriben, o como Maharshi, muy poco. ¿Por qué?

Porque ellos saben que algunos de sus discípulos, directamente inspirados, cumplen con todo el trabajo técnico necesario para transmitir el mensaje a la humanidad. Esto le permite más tiempo y libertad para el trabajo más elevado, constructivo, invisible y puramente espiritual en este mundo.

El maestro nunca discute con nadie.

h) El no acepta regalos y sólo toma lo esencial que su cuerpo necesita. Todas las otras actitudes adoptadas por los que gustan de posar como «maestros» son, a lo máximo, decepcionados o simplemente engañan a los demás. En la actualidad, tenemos legiones de falsos «maestros», que están preparados para ayudarnos o iniciarnos, si les podemos pagar. Sólo los ciegos o decadentes pueden aceptar este tipo de «guía» por la cual se tiene que pagar con dinero u otro medio material.

i) El verdadero maestro no exhibe normalmente sus Siddhis (poderes ocultos), por los que han sobrepasado cuando aún estaban en la entrada de la esfera del maestro. Un maestro posee todos los Siddhis e infinitamente más, porque él es *uno* con el Supremo no manifestado, que es la fuente de todo el poder.

j) Ningún Jivanmukta admite un nombre personal, títulos superfluos u otros signos de emociones. Está muy por debajo de su dignidad y sabiduría. El gran Rishi de nuestra época dijo: «En verdad no poseo ningún nombre». Porque un nombre puesto por los hombres significa personalidad, ego, etcétera. Mientras que un maestro genuino ha de-

jado su «ego» anterior en el fondo del pasado. Algunos «auto-nombrados» maestros del presente, disfrutan con títulos pomposos pero vacíos y también la barata adoración de personas indiscriminatorias. Sus egos aún no son fuertes y lejos de extinción.

k) El maestro está completamente indiferente a la existencia física: su cuerpo sólo es una cáscara, aunque de importancia para nosotros, sus devotos, que aún estamos acostumbrados a mirar primero la forma material. Pero el cuerpo no tiene significado a la conciencia ilimitada de un maestro. El no tiene prisa en descartar su cuerpo material antes del tiempo adecuado, pero tampoco hará algún esfuerzo para retenerlo cuando esté muriendo. Sólo los hombres ordinarios corren al médico para medicinas. Antes de dejar el cuerpo físico, el gran Rishi dijo: «El cuerpo en sí es una enfermedad». Esto es una iniciación y verdad máxima de la existencia física, tan querida por las personas ignorantes. El sabio sabe que todo sucede en el momento adecuado. ¿Cómo puede él oponerse a lo inevitable?

l) Sólo el hombre perfecto puede enseñar en Silencio, porque él lo ha alcanzado, y sólo él lo puede estimular en otros seres. El habla por medio del silencio. Pero naturalmente los que aún no son Jivanmuktas prefieren utilizar el lenguaje y la pluma.

m) Otro signo de reconocimiento de un maestro verdadero que tiene un mensaje espiritual para la humanidad es el hecho que no tiene un maestro terrestre. El llegar maduro y preparado para abrir para nosotros nuevos senderos espirituales y no ne-

cesita ayuda humana. Este fue el caso con Cristo, Buda y Ramana Maharshi. Guías menos avanzados sólo tienen ayudantes de igualdad espiritual. Así que buscan asociación con los primeros.

Estos son únicamente algunos puntos, pero de todas formas pueden ayudar a muchos estudiantes sinceros a escapar de la amarga desilusión que se apodera si no se sigue a un verdadero maestro. Si el poder de discriminación no es lo suficientemente poderoso, se puede aceptar una sombra sustituta en vez del verdadero gurú. Podéis imaginar el daño que puede resultar de este error.

Debemos ser conscientes que un verdadero maestro espiritual, que tiene una *misión definida* en este mundo, está por encima de todas condiciones y no es afectado por las personas que le rodean. Su poder es demasiado grandioso para que permita que nuestras vibraciones «impuras y desordenadas», que sin duda se emiten por causa de nuestras imperfecciones —pasiones e idioteces—, molesten su paz con la unidad del todo eterna. Un maestro de este grado de perfección absoluta (Cristo, Buda, Maharshi) no se esconde en lugares inaccesibles, sino que ejecuta su trabajo entre nosotros sin dificultad o problema. Si deseamos caminar por el sendero de perfección y liberación —el Sendero Directo—, que es el único que puede dar fruto inmediato a los que están espiritualmente maduros, entonces sólo debemos considerar el único que tenga un mensaje para su época.

Uno de estos caminos se termina de abrir para nosotros por el gran Rishi. Y algunos santos y devotos que sólo han aceptado parcialmente la esen-

cia del mensaje de Rishi han intentado fundar escuelas en sus propios nombres y basados en sus «propias» enseñanzas.

Algunos pueden mostrarse en contra, que un guru de tan elevada posición, como hemos dicho, no existe en la realidad y aún no se ha alcanzado por ningún ser mortal. *Esto es absolutamente incorrecto.* Porque aún existen seres vivos que han visto al maestro, escuchado sus palabras y han percibido horizontes espirituales que se abrieron para ellos con la luz. Esto redujo las experiencias y ayudó inmensamente hacia el despertar espiritual. Ellos saben que el maestro posee mucho más de lo que se ha mencionado.

También sabemos que salió de su forma física hace muy pocos años.

Esta es la razón porque un verdadero devoto de un verdadero gurú *rechaza cualquier otro guía* o someterse a un «gurú» autonombrado, que son fácilmente admitidos por muchas otras personas. Para ellos, la comunión con el Sad-Guru significa todo lo que puedan desear. Un ser que ha abandonado la irrealidad en favor de la verdad no puede invertir el proceso. La prueba de lo eterno, alcanzada por el contacto con el verdadero gurú, significa todo para muchos de nosotros.

No queda mucho por decir aparte de los mejores deseos de éxito a todos los estudiantes. Si este libro ha ayudado a algunas personas a elevarse internamente a un nivel más alto, sería la mejor recompensa para el autor y el estudiante. Vagando por la vida terrestre, olvidamos algunas veces la

meta de nuestra vida. Así que meditemos en estas bellísimas palabras de los antiguos Upanishads:

> Un águila de las montañas, habiendo volado a gran altura en el aire sobre la tierra,
> Vuela de nuevo a su lugar de descanso, estando fatigado por el vuelo,
> Así es el alma, experimentada la vida de lo fenomenal, relativa y mortal,
> Vuelve en sí, donde puede dormir más allá de los deseos y los sueños...

BIBLIOGRAFIA

BESANT, ANNIE, *Study of Consciousness*, Adyar, India.

BRANDLER-PRACHT, DR., *Geistige Erziehung* (Spiritual Education) (German), Leipzig, 1921.

GREEK-ORTHODOX SCRIPTURES, *Lives of Saints*.

JAMES, WILLIAM, *Variety of Religious Experiences*, 1899.

LEADBEATER, CHARLES W., *Occult Talks*, Adyar, India.

LODYSCHENSKY, P., *Mystic Trilogy* (Russian), Petersburg, 1912.

MAHARSHI, SRI RAMANA, Gospel, Tiruvannamalai, S. India, 1946.

OUSPENSKY, P. D., *Ancient Tarot Cards* (Russian), Moscow, 1912.

RAMACHARAKA, YOGI, *The Inner Teachings of the Philosophies and Religions of India*, L. N. Fowler, London, 1918.

RAMACHARAKA, YOGI, *Rajah Yoga*, 1912.

SADHU, MOUNI, Two collections of essays *Glimpses on the Path* and *In Search of Myself* published between 1953-1957 in English, German, Brazilian, Indian and Japanese philosophical and initiatory periodicals.

SADHU, MOUNI, *In Days of Great Peace*, Bangalore, 1952 and G. Allen & Unwin, London, 1957.

SANKARACHARYA, *Viveka-Chudamani ('The Crest-Jewel of Wisdom')* (Translation by Mohini M. Chatterji), India, 1888.

SÉDIR, PAUL, *Initiations* (French), Paris, 1922.

SÉDIR, PAUL, *Quelques Amis de Dieu* ('Few Friends of God') (French), Paris, 1923.

VIVEKANANDA, YOGI, Various lectures and writings.

'WHO' (SRI LAKSHMANA SARMA), *Maha Yoga*, Tiruvannamalai, 1948.

WOOD, ERNEST, *Concentration*, Adyar.